



( सर्वाधिकार सुरक्षित हैं )

## ऋतु चर्या

जिस में ६ ऋतुओं का पूरा वर्णन है, प्रत्येक ऋतु के  
वास्ते स्वास्थ्य सम्बन्धी नियम, सैर, व्यायाम,  
आहार, व्यवहार, स्नान, वस्त्र आदि की  
पूरी २ शिक्षाएँ हैं, और प्रत्येक ऋतु में  
होने वाले रोग, और उनका इलाज  
भली भाँति वर्णन किया गया है,

जिसको

कविविनोद वैद्यभूषण पण्डित  
ठाकुरदत्त शर्मा, वैद्य

“ अमृत ” औपधालय के मालिक, वैद्यक पत्र  
देशोपकारक व वैद्यामृत के सम्पादक और अनेक  
वैद्यक पुस्तकों के रचियता ने लिखा

और

देशोपकारक पुस्तकालय के कार्यकर्त्ताओं  
ने छपवाकर प्रकाशित किया

अमृत प्रेस रेलवे रोड लाहौर में छपी ॥

## वाचक वृन्द !

आप जिस प्रेम से मेरी रचित पुस्तकों को खरीदते, पढ़ते, और उनका आदर करते हैं, उसके लिए जितना आप को धन्यवाद दूं थोड़ा है। जब पहिले पहिल मैंने इस कार्य को आरम्भ किया था, और प्रत्येक विषय पर छोटी २ परन्तु सम्पूर्ण आवश्यक बातों से पूर्ण पुस्तकों को लिखना आरम्भ किया था, तो मुझे सन्देह था, कि पब्लिक मेरी सेवा स्वीकार करेगी या नहीं ? परन्तु मैं प्रसन्न हूं, कि मेरी आशाओं से बढ़ कर आदर किया गया है। और अब पाठक मुझ को लिखते रहते हैं, कि अमुक विषय पर एक पुस्तक लिखिए, और अमुक पर भी लिखिए, मेरे पास समय बहुत ही कम है, सप्ताह भर में केवल २ घन्टा पुस्तक लिखने की बारी आती है, नहीं तो प्रति मास एक पुस्तक निकालूं, और पाठकों की इच्छा पूरी करूं। जितना सम्भव है कर रहा हूं, और शीघ्र ही कुछ पुस्तकें पाठकों के भेंट होने वाली हैं ॥

## यह पुस्तक ऋतुचर्या

जो आप के हाथों में है, उर्दू देशोपकारक के एक लेख का अक्षर प्रत्यक्षर प्रति लेख है, मैंने संक्षेप से इस निबन्ध को लिखा था, मुझे इसके बढ़ाने या फिर पढ़ने का भी अवसर नहीं मिला है, परन्तु लोगों ने इसको पसन्द किया था, इस लिए पुस्तकाकार में छाप कर पाठकों की भेंट है। आशा है आप इसको पसन्द करेंगे। आगामी आवृत्ति में वृद्धि का ध्यान है ॥

ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य लाहौर ॥

# ऋतुचर्या ॥

## ऋतुओं का गुण जानना बड़ा आवश्यक है ॥

पाठकगण ! आपने कई बार पुस्तकों में ऋतुचर्या को सविस्तर देखा होगा, क्योंकि हिन्दी की प्रायः बहुत सी पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है। फिर मैंने क्यों इसको आरम्भ किया है, इसको यदि आप पढ़ेंगे तो आपको मालूम होगा, कि इस विषय को जानने की आज कल कितनी आवश्यकता है, आपको इसके पाठ से आनन्द मिलेगा, इसके नियमों पर चलने से लाभ होगा, जो वैद्य नहीं हैं उनके लिए स्वास्थ्य रक्षा की इसे पहिली सीढ़ी समझनी चाहिए ॥

भारतवर्ष में जितने ऋतु होते हैं, और जो उनके प्रभाव होते हैं, हमें केवल उनका वर्णन करना है। यूनानी पुस्तकों में चार ऋतु वर्णन किए गए हैं, अङ्गरेजी पुस्तकों में भी चार ऋतु बताए गए हैं, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में छैः ऋतुओं का वर्णन है ॥

जहां तक विचार किया गया इसका कारण यही प्रतीत होता है, कि इंगलिस्तान और यूनान दोनों देशों में चार ही ऋतु होते हैं, और यूनान तथा इंग्लैण्ड के लेखकों ने अपने २ ही देश में लिखा, इसलिये उनको चार ही ऋतुओं का ध्यान रहा। यदि वह लोग भारतवर्ष में होजाते तो अवश्य छैः ऋतु वर्णन



करते । यद्यपि युनानी को यहां प्रचलित हुए सैकड़ों वर्ष बीत चुके, परन्तु किसी विद्वान ने यह संशोधन आज तक नहीं किया, और सब के सब बराबर चार ऋतु लिखते चले आए हैं, और यह चार ऋतु यह हैं :—

रवीअ—इसको मौसम बहार भी कहते हैं, यह वह काल है, जो शीत के पश्चात् और ग्रीष्म से पहिले आरम्भ होता है । इसको अङ्गरेजी में स्प्रींग (spring) कहते हैं । इसके पश्चात् मौसम गरमा आता है, जिसको युनानी बैद्यों की रिभापा में खरीफ़ कहा जाता है । यह मौसम बहुत गरमी का होता है । और मौसम बहार व खिजां के अन्तर्गत महीनों को बोलते हैं । हाकडरी में इसको सम्मर (summer) बोलते हैं । इसके पश्चात् मौसम खिजां आना है, जिसमें मौसम बहार की तरह गरमी और सरदी बराबर होती है । इसको अंग्रेजी में आटम (autumn) कहते हैं । और इसके पश्चात् मौसम सरमा आता है, जबकि अत्यन्त शीत पड़ती है । इसको युनानी में शता कहते हैं, और अङ्गरेजी में विन्टर (winter) बोलते हैं ॥

वैद्यक ग्रन्थों में षट ऋतु अंकित हैं,  
और प्रत्येक ऋतु दो मास का होता है ॥

प्रथम वसन्त—इसके पीछे गरमी आती है, इसको ग्रीष्मऋतु कहते हैं । इसके पश्चात् वर्षा दो मास तक रहती है । इसको वर्षाऋतु कहते हैं । उसके पश्चात् शरद ऋतु अर्थात् हल्की शीत

आरम्भ होती है। कभी गरमी कभी सरदी। दिन को धूप रात को सरदी, ऐसा समय रहता है। फिर हेमन्त ऋतु आता है, और दो मास शीत पड़ता है, इसका नाम शिशिरऋतु रक्खा गया है। भली भान्ति सोचने से यह छैः ऋतु सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। परन्तु यह प्रभेद बहुत थोड़ा रह जाता है, यदि हम वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, व श्रावण को मौसम गरमा मान लें। भादों व आसौज को खिजां। कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, को मौसम सरमा, और फाल्गुण व चैत्र को बहार कहें। इस प्रकार खिजां और बहार के तो दो २ मास होजाते हैं, जो शरद ऋतु और वसन्त ऋतु समझने चाहियें, बाकी रहा मौसम गरमा यह चार मास का है, और वैद्यक ग्रन्थों के अनुसार यह ग्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु इस में भा जाते हैं। इस प्रकार मौसम सरमा वैद्यक की हेमन्त ऋतु शिशिर ऋतु के बराबर है, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में जो छैः ऋतु लिखते हैं, वह दो प्रकार से लिखते हैं यथा :—

|                     |  |
|---------------------|--|
| एक प्रकार यूं है    | चैत्र, वैशाख, वसन्त। ज्येष्ठ, आषाढ़, ग्रीष्म।<br>श्रावण, भादों, वर्षा। आसौज, कार्तिक, शरद।<br>मार्गशीर्ष, पौष, हेमन्त। माघ, फाल्गुण, शिशिर।  |
| दूसरी प्रकार यूं है | फाल्गुण चैत्र, वसन्त। वैशाख, ज्येष्ठ, ग्रीष्म।<br>आषाढ़, श्रावण, प्रावृष। भादों, आसौज, वर्षा।<br>कार्तिक, मार्गशीर्ष, शरद। पौष, माघ, हेमन्त। |

उपरोक्त नक्शे में आपको ज्ञात होगया होगा, कि एक में प्रावृष ऋतु अधिक है। दूसरे में शिशिर। बहुत से वैद्य इस बात को नहीं समझते कि किसी पुस्तक में चैत्र वैशाख वसन्त ऋतु है, तो दूसरी में फाल्गुण चैत्र क्यों वसन्त आती हैं। वहां भी यही बात है। जिन भागों में अधिक वर्षा होती है, उनमें गरमी वैशाख, ज्येष्ठ तक रह कर आपाढ़ में वर्षा आरम्भ हो जाती है, और आपाढ़, श्रावण, भादों और आसौज तक वर्षा रहती है। इनमें से आपाढ़, श्रावण, का नाम प्रावृष ऋतु और भादों, असौज, का नाम वर्षा रख लिया है। आश्विन तक वर्षा होती रहती है। कार्तिक, अगहन, में अल्प सरदी, और पौष, माघ, में अधिक सरदी रह कर फाल्गुण में वसन्त आरम्भ होजाता है। परन्तु दूसरी अवस्था में फाल्गुण तक ही सरदी रहती है। और वसन्त चैत्र, वैशाख, से आरम्भ हो जाती है। गङ्गा नदी के दक्षिण दिशा की ओर के देशों में प्रावृष वाला हिसाब है। और गङ्गा के उत्तर के प्रदेशों में शिशिर वाला मौसम होता है। यह बात स्मरण रखनी चाहिये, कि जहां सरादेयों का मौसम अधिक देर तक रहता हो, वहां तो ग्रीष्म, वर्षा, शिशिर, व हेमन्त, अन्यथा ग्रीष्म, प्रावृष वर्षा, शरद, हेमन्त ऋतु होते हैं। आजकल इसमें भी एक कठिनता होगई है, प्रत्येक जगह की ऋतु देखने से ज्ञात होता है, कि कभी तो वर्षा ऋतु देर में आरम्भ होती है, और कभी पहिले आरम्भ हो जाती है। गत दो तीन वर्षों में हम देखते रहे हैं, कि आश्विन और कार्तिक में वर्षा आरम्भ हुई, और शीत चैत्र

वरन् वैशाख तक रहा, जिस से हम ने विचार किया, कि ऋतु बदल गए हैं, अर्थात् वर्षा के स्थान में ग्रीष्म होगया है, और शरद के स्थान में वर्षा होगई है, इत्यादि । किन्तु इस साल से फिर ऋतु पहिले की भांति होने लगे हैं ॥

अतः उचित यह है, कि हमें ऋतुओं को मासों पर विभाजित न करें, वरन् ऋतु का एक स्वभाव व गुण होना चाहिए, जिस के अनुसार ऋतु माना जाय, अतः हम प्रत्येक ऋतु के गुणों का वर्णन करते हैं, इसको स्मरण रखना चाहिए, और इसके अनुसार ऋतुओं को पमझना चाहिये ॥

## वसन्त ऋतु, रबीअ, मौसम बहार, स्प्रिङ्ग ( Spring )

यह वह सुहावना ऋतु है, जो शीत ऋतु के पश्चात् आता है, इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी होती है । लोग वसन्त ग्राते हुए प्रसन्न होते हैं । वसन्त के अर्थ पीत इसी वास्ते हैं, कि इस में प्रायः पीत पुष्प खिलते हैं, सरसों चारों ओर फूली हुई खेतों को देखने योग्य बना देती है । वसन्त ऐसी सुहावनी ऋतु है, कि कवि लोग इसकी बड़ी प्रशंसा करते हैं, वसन्ती समीर प्रेमी लोगों पर वसा ही प्रभाव करती है, जैसाकि वृक्षों पर । इस में फूल सब ऋतुओं से अधिक खिलते हैं ॥

“ सखी ! ये दिन कैसे कटें आया है  
मौसम बहार ” ॥

आदिक गीत लोग प्रायः गाते फिरते हैं, यह ऋतु पञ्चात्र प्रान्त में प्रायः फाल्गुण और चैत्र में होता है, अर्थात् १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक ॥

भारतवर्ष के अन्य प्रान्तों में फर्क हो सकता है, पाठक गण ! इसके लक्षण स्मरण रखें । और इसके अनुसार महीने समझ लें ॥

## ग्रीष्म ऋतु, खरीफ़, मौसम गरमी, सम्मर (Summer)

ग्रीष्म ऋतु वह काल है, जब कि गरमी बहुत प्रचण्ड होती है, पसीने आते हैं, लूएँ चलती हैं । सूर्य की किरणों के ताप से पृथिवी की वस्तुएँ सूख जाती हैं । इस ऋतु में गरमी के कारण पित्त निकलती है । यह ऋतु पञ्चात्र में प्रायः वैशाख अर्थात् १६ अप्रैल से आरम्भ हो जाता है । और जब तक पानी नहीं वासता है तब तक ग्रीष्म ही कहा जाता है, जैसाकि पाँछे लिखा जा चुका है । जहाँ वसन्त ऋतु चैत्र, फाल्गुण, में हो, वहाँ गरमी वैशाख और ज्येष्ठ तक रह कर आपाढ़ से वर्षा आरम्भ हो जाती है । आज कल ऋतु बहुत खराब होगए हैं, इस वारसे कभी वर्षा आपाढ़ में आरम्भ हो जाती है, और कभी श्रावण में कभी भाद्रों में, प्रायः श्रावण में आरम्भ होती है, इस वारसे हम ग्रीष्म ऋतु के वास्ते प्राचीन शास्त्रों के विपरीत ३ मास नियत करते हैं । वैशाख, ज्येष्ठ, आपाढ़, अर्थात् १५ अप्रैल से १५ जूलाई तक ॥

## वर्षा ऋतु, मौसम भरसात, फसले खरीफ़, आटम (Autumn)

यह ऋतु गरमियों के पश्चात् आता है। और समस्त ऋतुओं से निष्कृष्ट है। क्योंकि इसमें गरमी और वर्षा मिली हुई होती है। गरमी और नमी के मेल से उद्भिद पदार्थ सड़ने लगने लगते हैं, कभी वर्षा होती है, कभी धूप लगती है, इधर बादल आए उधर चले गए, अभी वर्षा होगई। वर्षा ऋतु में क्षण २ में परिवर्तन होता रहता है। पुस्तकों में तो इस ऋतु को आसौज मास तक लिखा है, परन्तु आज कल श्रावण भादों, में देखने में आता है। इस वास्ते हम श्रावण भादों अर्थात् १५ जौलाई से १५ सितम्बर तक के काल को वर्षा ऋतु नियत करते हैं। ओ० जहां जैसा हो वहां वैसा समझ लेना चाहिए ॥

## शरद् ऋतु, शुरू शता, आटम, खिजां, शुरू सरमा ॥

वर्षा के पश्चात् शीत आरम्भ हो जाता है, आसौज और कार्तिक के महीनों में हलका शीत होता है। रात्रि में शीत दिन में गरमी। कभी सरदी कभी गरमी, यह ऋतु मौसमों बहार के सदृश होता है। आसौज, कार्तिक, अर्थात् १६ सितम्बर से १ नवम्बर तक रहता है ॥

## हेमन्तशिशिर ऋतु, शता, मौसम सरमा, विन्टर ॥

आप ने देखा होगा, कि दो मास का हेमन्त ऋतु, और दो मास का शिशिर ऋतु कई ग्रन्थकार वर्णन करते हैं, और किसी ने शिशिर को उड़ा कर केवल हेमन्त को लिखा है। हम यहां तक ९ मास समाप्त कर चुके हैं ३ मास बाकी हैं, और सच मुच इन तीन मासों में शीत अधिक पड़ता है, इस वास्ते हम हेमन्त और शिशिर को मिला कर इन दोनों के लिये तीन मास नियत करते हैं, अर्थात् १५ नवम्बर से लेकर १५ फरवरी तक यह ऋतु समझना चाहिए ॥

और हमारे लेख में इस का नाम हेमन्त शिशिर ऋतु होगा, स्मरण रखना चाहिये कि हम ने पांच ऋतु बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद् हेमन्त बताए ॥

अब यह समझ लेना चाहिए, कि किस ऋतु में किस वस्तु की प्रधानता होती है। यहां हम सुश्रुत का अनुवाद करते हैं :—

“यह शीत ऋतु घाम, वर्षादि से विभक्त होता है। चन्द्र और सूर्य समय के विभक्त करने वाले होने से एक वर्ष में दो आयन होते हैं। एक को दक्षिणायन और दूसरे को उत्तरायण कहते हैं। इन में से वर्षा, शरद्, हेमन्त, दक्षिणायन होते हैं, और दक्षिणायन के तीनों ऋतुओं में चन्द्र की प्रधानता होती है। और इन रसों की वस्तुएं अधिक होती हैं, अर्थात् वर्षा ऋतु

में खट्टे, शरद में लावणिक, और हेमन्त में माधुर्य रस की प्रबलता होती है। और एक दूसरे के सहारे से सब जीवधारियों की शक्तियां दक्षिणायन में बढ़ती हैं।

“शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म उत्तरायण की तीन ऋतु हैं। इनमें सूर्य की प्रधानता होती है। कड़वा, कपैला, और चरपरा यह रस उत्पन्न होते हैं। (शिशिर में कड़वा, वसन्त में कपैला और ग्रीष्म में चरपरा प्रबल होते हैं) उत्तरायण में जीवधारियों की शक्ति कम होती है॥

चन्द्र पृथिवी को सरस करता है। सूर्य शुष्क करता है। अस्तु यह द्वायाने मिल कर एक वर्ष होता है। पांच वर्ष का एक युग होता है॥

“इन ऋतुओं में से वर्षा ऋतु में औषधियां नवीन और थोड़े प्रभाव वाली होती हैं। पानी विकृत और भूमि मलीन हो जाती है। आकाश बादलों से विरा होता है। इसी विकृत जल और मल युक्त भूमि के पदार्थ सेवन करने से कफप्रस्त रोगियों को शीत वायु से कष्ट होता है, अजीर्ण रोग, वालों की दाह बढ़ जाती है और दाह के कारण गरमी बढ़ जाती है। शरद ऋतु में जब कि बादल नहीं रहते और वायु शुष्क कर देती है, धूप पड़ती है, और वर्षा की सरस भूमियों पर सूर्य की किरणें पड़ कर उसको सुखाती हैं, तब वह सञ्चित हुई गरमी ऊष्ण रोगों को उत्पन्न करती है”॥

“सम्पूर्ण औषधियां जो वर्षा ऋतु से उत्पन्न हुई थीं वह



शरद ऋतु में रस पूर्ण होती हैं, और बहुत सी हेमन्त ऋतु में जाकर परिपक्व होती हैं। शिशिर हेमन्त ऋतु में जल स्वच्छ, चिकना, और भारी होता है। सूर्य की किरणें निस्तेज होती हैं। वायु बहुत शीतल होती है। वात से शिथिल हुए मनुष्यों को चिकनाई, शर्दी और भारी पन होता है। इस त्रिदोष के कारण इस ऋतु में कफ का वेग होता है, और औषधियों में भी वही कफ जनक प्रभाव हो जाता है” ॥

“वही सञ्चित कफ वसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों के वेग से फैलता हुआ दुर्बल मनुष्यों में कफज रोग उत्पन्न करता है। वही औषधियां फिर ग्रीष्म ऋतु में निस्तेज और शुष्क हो जाती हैं, पानी बहुत हल्का होता है। सूर्य की किरणें सतेज होती हैं। रुक्ष शरीर वाले मनुष्यों के रुखा पन और हल्का पन अधिक होता है। इस लिये वात सञ्चित होती है” ॥

फिर वर्षा ऋतु में जब पृथिवी जल से सरस होती है तो वायु शीतल होजाती है और इसी कारण से वातज रोगों को उत्पन्न करती है, जो विकार वर्षा, हेमन्त और ग्रीष्म में सञ्चित होते हैं, और शरद, वसन्त और वर्षा में उत्पन्न होते हैं, उनकी शान्ति का उपाय करना चाहिये” ॥

पाठक गण ! उपर्युक्त अनुवाद से आपने समझ लिया होगा, कि वात ग्रीष्म ऋतु में सञ्चित होता है, और वर्षा ऋतु के प्रारम्भ में वातज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

पित्त-वर्षा ऋतु में सञ्चित होता है और शरद ऋतु के आरम्भ में पित्तिक रोग उत्पन्न करते हैं ॥

कफ-शिशिर हेमन्त ऋतु में सञ्चित होती है और वसन्त ऋतु में कफज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

यह रोग निर्वल मनुष्यों को अधिक सताते हैं। इनको सामायिक रोग कह सकते हैं। अतः आप देखते हैं कि वसन्त ऋतु में कफ रोग से अधिक पीड़ित लोग देखे जाते हैं। गरमियों के पश्चात् और वर्षा के आरम्भ में वातज रोग और शरद ऋतु में अधिकतर गरमी के रोग देखने में आते हैं। यह भी स्मरण रहे कि :-

पित्त के विकार से उत्पन्न हुए २ रोग हेमन्त में अपने आप शान्त हो जाते हैं ॥

कफ दोष से उत्पन्न हुए रोग ग्रीष्म ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं :-

वात दोष से उत्पन्न हुए रोग शरद् ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं। आग धन्वन्तरी जी ऋतुओं के विषय में इस प्रकार वर्णन करते हैं :-

“ दिन के पहले चरण में वसन्त ऋतु का सा समय होता है। दोपहर को ग्रीष्म के तुल्य होता है, तिसरे पहर को प्रावृट ऋतु और सायंकाल को वर्षा का सा समय होता है और अर्द्ध रात्रि शरद् का सा और पिछली रात हेमन्त का सा समय होता है ” ॥

उपर्युक्त लेख से हम निम्न लिखित प्रति फल निकाल सकते हैं :-

वात-दोपहर को संग्रह होता है और तृतीय पहर को दूषित होती है ॥

पित्त-सायं काल को संग्रह होता है और अर्द्ध रात्रि को दूषित होता है ॥

कफ-प्रातः काल संग्रह होता है और दिन के प्रथम भाग में दूषित होता है ॥

इसके आगे सुश्रुत ने जो लिखा है वह समझने के योग्य है ॥

“ इनमें यथार्थ ऋतुओं में औषधियां और जल भी ठीक रहते हैं और संवन कारी जीव धारियों के लिये प्राण, आयु, बल और ओज देने वाले होते हैं, यदि दुर्भाग्य से इन ऋतुओं में अदल बदल होजाए ( जैसाकि हेमन्त में शरदी का न पड़ना वा बहुत अधिक पड़ना, वर्षा में वृष्टि का न होना या अधिक होना, गरमियों में गरमी का न होना या बहुत अधिक होना आदि ) इसमें अन्न जल और औषधियां आदि बिगड़ जाती हैं, और वह बिगड़े अन्न जलादि व्यवहार में आने से कई प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं अथवा महामारी हो जाती है ” ॥

पाठक, गण ! क्या आपको अब भी ज्ञात नहीं हुआ कि हमारे देश में विविध रोगों, प्लेग और विपूचिका आदि भयंकर रोगों से लेकर छोटे बड़े तक क्यों होते रहते हैं ?

सचमुच चरक जी का लिखना ठीक है, कि जब राजा और प्रजा दोनों में बुझियां फैलती हैं तो ईश्वर उस देश पर

कोप करता है, ( कोप हमारे लिए है, उनके लिये तो न्याय है, पहिले २ उस देश के ऋतु खराब होते हैं, उसके पश्चात् महामारी या बहुत से मनुष्यों को मारने वाले रोग यथा प्लेग हैजा आदि उत्पन्न होते हैं । इन सब का उत्तम उपाय ईश्वर की उपासना है । बुरे कर्मों से बचना और उन कर्मों को करना जो उसकी इच्छा के अनुकूल है ॥

महाशयो ! अब तो देख चुके हो कि हमारे देश के ऋतु किस प्रकार परिवर्तन हो गये हैं । फिर रोगों का बढ़ना निःसन्देह सुश्रुत के अनुसार है । अस्तु यहां यह विषय नहीं है, मैं सुश्रुत के केवल अगले शब्द लिखता हूं ॥

“ इस समय में शुद्ध अन्नोदक का सेवन करना उचित है । कभी २ यथार्थ ऋतुओं में भी ( अर्थात् जब ऋतुएं अपने २ समय पर यथायोग्य स्थित हों ) अधर्म के अधिक बढ़ने से अथवा पिशाच, राक्षसों के बढ़ने से देशों के देश प्रायः नष्ट हो जाते हैं ” ॥

हमारी सम्मति में पिशाच, राक्षस से अभिप्राय उन मन घड़न्य आकृतियों से नहीं है, जो साधारणतया समझी जाती हैं । हमारा अनुमान है कि यह विभिन्न राक्षसादि का वर्णन महामारी, प्लेग, हैजा आदि के कीटाणुओं का ही है । जैसा कि प्लेग के कीड़ों को इङ्गलिश में वेस्पीकलिस कहते हैं । और यह कीड़े देश के देश नष्ट कर रहे हैं । अस्तु आगे सुश्रुत में यों लिखा है :—

“ जिस देश के जिस भाग में विपैली औषध, वायु, असमय

के फलों की अधिकता हो, तो यहां के रहने वालों को प्रायः श्वान, कास, वमन, प्रतिश्याय, शिर पीड़ा, ज्वर आदि रोग होते रहते हैं” ॥

इतना लिखने के पश्चात् अब हम प्रत्येक ऋतु का पृथक् २ वर्णन करते हैं ॥

जैसाकि वर्णन हो चुका है कि प्रथम तो यह ध्यान रखना प्रत्येक ऋतु में वह लक्षण जो प्रथम लिख चुके हैं, यदि वह ऋतु किसी स्थान पर इन महीनों में न आवे तो लक्षणों के अनुसार समझ लें। द्वितीय यह भी स्मरण रखना चाहिये कि प्रत्येक ऋतु सहसा एक ही बार परिवर्तन नहीं हो सकता। परन्तु शनैः शनैः एक के पीछे क्रमानुसार आता है, और जाता है। वस प्रत्येक ऋतु के सम्बन्ध में जो सूचना लिखी जावेगी वनको भी ऐसा ही समझना चाहिये कि एक को धीरे २ छोड़ना दूसरे का अवलम्बन करना चाहिये। यथा—गरमी में ठंडे वस्त्र पहिने जाते हैं और शरदी में गरम, तो यह बदलन इस प्रकार न होगी कि जिस तिथि तक जब तक कि ऋतु गरमी का है हम ठंडे वस्त्र पहिन्ते रहें। और फिर एक दम ही गरम पहिने लें, प्रत्युत परिवर्तन शनैः २ होना चाहिये ॥

तृतीय यह भी है कि स्वभाव बलवान् होता है अंग्रेजी कहावत है :—

“Habit is a Second nature.”

स्वभाव एक दूसरी प्रकृति है, अफीम १ तोला स्वभाव के अनुसार एक मनुष्य हर दिन खा सकता है और नहीं मरता है।

हमें नैपाल के एक पुरुष की सूचना मिली थी कि वह गरमियों में तो लिहाफ ओढ़ कर सोता था और शरदियों में ४ वा ५ वजे उठ कर तला पर जाकर स्नान किया करता था। लाहौर में १ पुरुष बाबा धौं फिरा करता था, गरमी शरदियों में केवल १ लंगोट से रहता था, और वस्त्र नहीं पहिनता था ॥

कुछ मनुष्यों को विशेष प्रकृति के कारण वस्तु फायदा करती है, वह उसको छोड़ना चाहे तो शनैः २ कर, उदाहरण लीजिये कि एक मनुष्य मद्यपान करता है, यह तो बुरी चीज परन्तु जो दैनिक उसका अभ्यासी है, उसको शनैः २ छोड़ना चाहिये ॥

चौथी बात मैं यह समझाना चाहता हूं, कि एक मनुष्य जो निरोग्य है, जवान है, दृष्ट पुष्ट है, शीतोपण सहन करने की शक्ति रखता है, व्यायाम, सैर का अभ्यास रखता है, निरोग्यता के आवश्यक नियमों का पालन करता है। वह यदि हर ऋतु की कुछ बातों की परवाह न भी करें तो चिन्ता नहीं है, निर्वल और रोगियों को इन नियमों का पूर्णतया पालन करना चाहिये, भारोग्यता प्राप्ति के जो अत्यावश्यक नियम हैं, उनको तो अवश्य ही हर पुरुष को हर ऋतु में ही ध्यान रखना चाहिये, शेष यदि कुछ इधर उधर हो जावे तो वहम न करें ॥

## ग्रीष्म ऋतु (वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़)

शास्त्र में लिखा है कि ग्रीष्म ऋतु में सूर्य तेज किरणों वाला होता है, और दुःखदाई पवन नैऋत्य कोण को चलता है, पृथिवी तप्त और नदी सूख कर प्रवाह रहित हो जाती है ॥

दिशा प्रज्वलित सी हो जाती है, चक्रवा चक्रवी जलाशय के हूँढने को पृथक २ दिशा में विचरने लगते हैं, जल पान को व्याकुल मृग मंडली फिरती है, विरुद्ध तृण और लता सूख कर गिर जाते हैं, बड़े २ वृक्ष पत्र रहित होजाते हैं। मारे आंधी के पत्र टूट कर गिरने से पृथिवी पत्रों से आच्छादित होजाती है, और बहुत वृक्ष आंधी, भभूरे के पत्र रूप वस्त्रों के व्याप्त हो ऐसी शोभा देते हैं कि मानो वसन्त ऋतु के वियोग से तपस्वी वन बैठे हैं, परन्तु आक तथा जवांसा आदि वृक्ष यौवन अवस्था को प्राप्त होते हैं " ॥

जब कि यह बता चुके कि सूर्य की गरमी से तरी दूर होती है तो यह साफ है कि मनुष्यों के अन्दर की कफ जो कि पिछली वसन्त ऋतु में थी, वह भी शुष्क होजाती है, जहां शुष्कता है वहां वात है, पस ग्रीष्म ऋतु में मनुष्यों के अन्दर वात संचित होनी आरम्भ होती है, जैसा कि लिखा गया था। और जब वात संचित होती है तो परिणाम यह निकला कि ग्रीष्म ऋतु में नमकीन, चरपटे और खट्टे रस वाली वस्तुओं का खाना और धूप में बैठना और अधिक व्यायाम वर्जित है, और भिष्ट अन्न, हलकी स्निग्ध, शीत और पतली वस्तुएं पथ्य हैं, बाह्य तो गरमी बढ़ रही होती है परन्तु भीतर वात बढ़ी हुई होती है, पस गरम और शुष्क चीजों से पगहेज और हलकी शीत-स्निग्ध या ऊष्ण-स्निग्ध वस्तु का सेवन हित है, ठंडे पानी में स्नान बहुत अच्छा है, मिश्री मिलाकर सुतुओं का प्रानि बाह्य वात को शान्त करता है, वाग्भट लिखता है:—

“चन्द्रमा, समान श्वेत रंग वाले चावलों को जंगल देश के मांस संग खावें और अतिवन मांस रस नहीं पीवें ! और रसाला, राग खांडव, पीवें । और पानक, पञ्ज सारक” इनको नवीन माटी के पात्रों में डालकर और इमली की खटाई मिला कर पीवें” ॥

**रसाला की विधि**—अच्छी प्रकार जमा हुआ दही दो सेर, बूरा श्वेत १ सेर, मंथु १ छटांक, गाय का मक्खन १ छटांक, एलायची श्वेत, दारुचीनी, नागकेशर, पत्रज, हर एक ६ मांशा, सोंठ २ तोला, मिरच काली २ तोला—औषधियों को बारीक करके सब को मिला कर बारीक कपड़े में बांध कर हाथ से दबा कर छान लेंगे । इसको रसाला या शिखरिणी कहते हैं, यह स्निग्ध वृष्य कफकारी, रुचिकारक, कांतिदायक, भारी और बलकारी लिखा गया है, श्रम को और वात पित्त को नाश करता है, पुष्टि और वीर्य कारक है ॥

**द्वितीय विधि**—पानी निकाला हुआ दही २ सेर, सफेद बूरा १ सेर, शहद, अद्रक, ४-४ तोले, मिरचकाली २ तोले, दारुचीनी, पत्रज, लौंग, केसर, एलायची, हर एक १-१ तोला ॥

इस प्रकार सब पदार्थ एकत्र करके कपूर से सुगंधित किये हुये पात्र में तड़णी स्त्री उसको मथे, इस को मज्जिका शिखरिणी कहते हैं । यह बलकारी, रुचिकारक, वृष्य, कान्तिकारक स्निग्ध, वीर्य तथा पुष्टिदायक, भारी तथा कफकारक होकर प्रतिश्याय वायु और श्रम और पित्त को नाश करे है ।



तृतीय विधि—अच्छी प्रकार जमा हुआ भैंस का मीठा दही ४ सेर, श्वेत घूरा ४ सेर, दूध ८ सेर—सब को कोरे माटी के बरतन में वारीक कपड़े में से छान लेवें (महीन वासन पर ढीला कपड़ा बांध कर प्रथम दही तथा घूरा डाल कर ऊपर (धार से) दूध डालें) फिर इसमें एलायची के बीज, लैंग, भीमसेनी कर्पूर और मारिच जितनी रुचि हो और मिला देवें :—

लिखा है—“ भोजन प्रिय भीमसेन ने इसको बनाया था, श्री कृष्ण ने बारंबार प्रीति से इसको खाया था, जो लोग वसन्त ऋतु को त्याग कर निरन्तर भोजन करते हैं—इनके निरन्तर वीर्य की वृद्धि होती है और सर्व इंद्रियों का बल बढ़ता है, जिन का शरीर ग्रीष्म तथा शरद् ऋतु में सूर्य के ताप से सूख गया हो—जो ‘प्रमत्त वनिता सुरत मे खिन्न हो और जिनका शरीर मार्ग चलने से शिथिल हो गया हो, उन पुरुषों के शरीर को तत्काल पुष्टि करता है, यह रसाला वीर्य वर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात तथा पित्त नाशक, अग्नि को दीपन करने वाला, पुष्टि कारक, स्निग्ध, मधुर, शीतल, दस्तावर और रक्तापित्त, तृषा, दाह तथा जुकाम नाशक है ” ॥

नोट—रसाला जितना पच सके १ आघ गिलास उतना ही पीना चाहिये ॥

**दही के स्थान पर इम्बली की भी शिखरिणी बनाते हैं ॥**

अच्छी पकी हुई इम्बली लेकर सम भाग पानी में भिगोवें

और उसको छान कर उसके सम भाग सफेद चूरा, दाना इलायची छोटी, मिरच काली इत्यादि जो पश्चात् वर्णन हुआ, थोड़ी २ वारीक करके डाल दें और अच्छी प्रकार मिलाकर मिट्टी के पात्र में रख लें। यह खट मिठी अत्यन्त स्वादिष्ट है, और मन को प्रसन्न करने वाली है, दीपन करने वाली है, कफ और वात को नष्ट करती है, पुष्टिकारक है ॥

## राग खाण्डव ॥

राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, आमलादि के मुरब्बे ग्रीष्म ऋतु में गुणकारी होते हैं, आमला, हरड़, नासपाती इत्यादि का मुरब्बा बनाना हो तो उनको कांटे से गोद कर पानी में डबो कर, ३ दिन तक भिगोवें, पानी में किंचित् फटकरी भी डाल दें, चौथे दिन निकाल कर स्वच्छ पानी से धो डालें, फिर उस को घी के साथ मध्यम अग्नि पर किंचित् मात्र भून लें तो भी हानि नहीं, कई थोड़ा सा पानी मिला कर अग्नि पर रख देते हैं कि कुछ नरम हो जावे, पश्चात् ३ गुनी मिश्री की चासनी करें और जब चासनी हो जावे तो उनको उसमें डाल दें, परन्तु चूल्हे पर ही रहने दें और उंगली से देखें, जब एक तार छूटने लगे तो इलायची छोटी मिला कर उतार लें, चीनी के पात्र अथवा अमरतवान आदि में डाल कर रखें, और भोजन के साथ अथवा वैसे ही सेवन करें ॥

## आम का मुरब्बा ॥

सब से अधिक प्रसिद्ध है, स्मरण रहे कि इस का प्रभाव

गरम नहीं रहता, यह गरम वस्तु में सेवन किया जा सकता है ।  
विधि विशेष करके यही है, अर्थात् अधपक्की अंबिया लेकर छील  
कर चार टुकड़े करें और गुठली निकाल कर धी में भून लें और  
३ गुना बूरे की चाशनी करके उनको वैसे ही डाल दें, राधिर  
विकार, पित्त, वात को नष्ट करता है, भूख को बढ़ाता है, स्वादिष्ट  
और सुखदाई है ॥

नोट—राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, परन्तु 'खाण्डव  
चटनी को कहते हैं, विजौरा निम्बू, अमचूर, अनारदाना, इन्वली  
आदि जिस की चटनी करनी है उसमें, नमक, मिरच आदि  
मिला कर सेल पर पीस कर चटनी बना सकते हैं ॥

## पानक ॥

इस को पंजाबी में गुडम्या कहते हैं, पानक का अर्थ यह  
है, कि जैसे दाख, इन्वली, फालसा आदि फल को लेकर ७ गुना  
पानी में उवाल कर अच्छी प्रकार मलें, ताकि खटाई सब उतर  
आवे, फिर कपड़े से छान कर उसमें जितना फल था उतना ही  
मिश्री मिला दी, और जितना फल था उसका २० वां भाग पत्रज,  
मिरच काली, दारचीनी, इलायची, धनिया, नाग केसर, जीरा,  
आदि और गरम मसाला डाल लिया, यह खट मिठा रस बहुत  
स्वादिष्ट होता है, स्निग्ध है, प्यास की अधिकता, थकावट,  
मूर्छा, पित्त, दाह, आलस आदि को नष्ट करता है, आगे जिस  
चीज का पानक बनाया जावे वैसे गुण समझ लेने चाहियें, जैसे  
दाख का पानक थकावट, अरुचि, मन्दाग्नि प्यास की अधिकता,

रुधिर स्राव आदि को गुणकारी है, वेर का और फालसे का स्निग्ध है और कब्ज करता है। इम्बली की पानक, थकावट, दाह प्यास की अधिकता, उदासीनता, भ्रांति, गले और तालू का सूखना, कृमि, वात सब को नष्ट करता है, गरमी की ऋतु में ऐसे सुखदाई, खट्टे फलों का पन्ना बना कर सेवन करना बहुत अच्छा है ॥

नोट—मिश्री डालने के स्थान में वाज समय फलों को गन्ने के रस में ही धोल कर बना लेते हैं ॥

## पंच सारक ॥

दाख, फालसा, अनार, वेर, और गुड़ सम भाग गन्ने के रस में धोल कर और मल छान कर दारचीनी, तमाल पत्र, इलायची, नाग केशर आदि मिला कर एक पन्ना बनाया जाता है, जिसको पंच सारक पन्ना कहते हैं, इसके भी उपोक्त गुण हैं ॥

## गुड़म्बा आम ॥

आम का पन्ना पञ्चव में गरमियों के दिनों में बहुधा बरता जाता है। कच्चा आम शीतल तथा शुष्क होता है। कच्चे आमों को लेकर भूमल में भुभुलाते हैं, फिर पानी में गुड़ मिला कर आमों को उसमें मलते हैं, और मसाला स्वेच्छा अनुसार डालते हैं, जल वायु के दोष को हितकर है, अतिसार को बंद करता है और बलकारक है ॥

वाग्भट्ट में आगे लिखा है चन्द्रमा की चांदनी को सेवन करता हुआ कर्पूर मले, गुलाब का अकादि पीवे (सम्पूर्ण अक्षौ

में सुगन्धि लाने के वास्ते भीममेनी कर्पूर अथवा केवल कर्पूर की लाग देते हैं) । यथा अर्क निकलते समय बांतल के ऊपर काफू इलायची आदि बांध देना व थोड़ा सा कपूर वर्तन के भीतर मल देना और पुष्पों से सुगन्धित किए हुए पानियों को पीवे, ( अर्क वेदमुश्क, व केवड़ा का सेवन करे ) मद्दिपी का दूध जो मिसरी डालकर चन्द्रमा की ज्योतिरना में शीतल किया गया हो पीवे, आकाश को स्पर्श करने वाले एमे बड़े २ शाल और ताल वृक्षों करके रुकी सूर्य की गरम किरण जिन्हों में तथा द्राक्ष ( अंगूर ) के गुच्छों में लिपटी हुई माधवी की लता निकल कर श्लाघा करने योग्य वनों में और बांस की लकड़ी आदि से बना छपर खट अथान् बंगला सुगन्धित और शीतल गुलाब जल से छिड़के हुए परदों से शोभित और आम के नवीन पत्ते और आम के गुच्छे चारों ओर लटक रहे तथा केला के पत्ते ( केला का गाभा ) कल्हार ( सुगन्धित कमल ) मृणाल कमल कन्द कमल और उत्पल कमोदनी इनके कोमल पत्तों से रची शय्या, तथा खिले हुए फूलों के गमले धरे हुए और पुतलियों के स्तन हाथ और मुख से सुगन्धित फवारे छूट रहे, ऐसे धाराघर में सूर्य ताप से आर्त मनुष्य को मध्यान्ह में सोना चाहिये ॥

जिस प्रकार की वाटिका का चित्र खींचा गया है, वह तो धनाढ्य लोग ही प्राप्त कर सकते हैं । किन्तु मतलब यह है कि गरमियों में दिन को भी सोने की आज्ञा है, और यथासम्भव

शीतल तथा रमणिक स्थान में सोना चाहिये । गरमियों में ही इस प्रकार की वाटिकाएं, बंगले, और बारहदरियां आनन्द देती हैं, और यह स्वास्थ्य के नियमों के अनुकूल हैं, यदि बुरी ओर न जावें । जिन में सामर्थ्य हो वह अवश्य बनावें, देखो अंग्रेज लोग अपनी कोठियों को कैसा सजाते हैं ॥

फिर लिखा है “ रात को महलों की छत पर जहां चन्द्रमा की प्रभा अच्छी तरह पड़े सोना चाहिए, चन्दन लगावें, पुष्पों की माला पहनें, पतले और सफेद ढीले मलमल के कपड़े पहने, और ऐसे पंखा से वायु करें जो हिलाते ही तुरन्त मुड़ जावे और हलके हों, जिन से रानी की वृद्धें झड़ें, सुगन्धि लगी हो ताकि उनसे वायु सुगन्धित निकले, कर्पूर की माला, मोती, हीरा, पन्ना आदि की चन्दन से मिली हुई माला पहने, मीठे आनन्ददायक शब्दों को सुने, अपनी प्यारी, सुन्दर, कमलाङ्गी, महीन वस्त्र पहने हुई, और पुष्प हारों से सुसज्जित स्त्री के पास बैठे ’ ॥

पाठक गण ! समझ सकते हैं कि उपरोक्त सम्पूर्ण बातें गरमियों की दाह को दूर करने के वास्ते हैं ॥

वैद्यसार संग्रह में लिखा है :—

“ तालाव, बावली, नदी, नैहर, वाटिका की सैर, पुष्पहार, चन्दन, शीतल गृह, हरड़ का चूर्ण गुड़ के साथ और मन्थ गरमियों में सेवन करे ” ॥

## मन्थ ॥

सत्तुओं को लेकर थोड़ा सा घी से स्निग्ध कर, और भिगा छोड़े, जब पूरे फूल जावें तो न बहुत पतले और न बहुत गाढ़ पीने चाहिए। सत्तु गरमियों में बड़ हितकर होते हैं ॥

जानना चाहिये कि हर्ष को बारहमास सेवन काने की आज्ञा है, प्रत्येक ऋतु में वह ऐसे अनुपान से सेवन की जाती है कि जो उस ऋतु के अनुकूल हो, अतः गरमियों में गुड़ के साथ सेवन करने को लिखा है ॥

पुनः लिखा है :—

“शरीर के रोम कूपों में जब गरमी प्रविष्ट होती है तो श्वेत और महीन वस्त्र पहनने चाहियें, चन्द्रनादि लगाए हुए, पुष्पों की माला पहने हुए, शीतल जल से धुले हुए, महलों की छत पर पुष्पों की सेज बिछा कर चन्द्रमा की चांदनी में जो मीठी नींद सोता है वह धन्य है” ॥

नोट—गरमियों में बाह्य गरमी की अधिकता नींद नहीं आने देती, और न ही गरमियों में मीठी नींद आ सकती है, जब तक कि बाह्य रूप से सरदी न पहुंचाई जाय, इस विषय में यदि सविस्तर देखना हो तो हमारा (रिसाला मीठी नींद और फिलसिफा ख्वाब उर्दू देखो) ॥

नोट—आपने देखा है, कि बार २ महीन और श्वेत वस्त्रों का वर्णन आता है, श्वेत वस्त्र गरमियों में शीतल होते हैं, इसी वास्ते बार २ उनकी प्रेरणा की जाती है ॥

वैज्ञानिक लोग सूर्य के सात बड़े रंग वर्णन करते हैं, वह कहते हैं, कि प्रत्येक रंगदार वस्तु जो हमको दिखाई देती है उसका कारण यही है कि सूर्य की उसी रंग की किरणें उसमें प्रविष्ट होकर हमारी आंखों तक पहुंचती हैं, और शेष उसी में लय हो जाती हैं, यदि सब की सब आवें तो रंग सफेद होगा, क्योंकि सातों के मिलने से सफेद रंगत बनती है, और यदि सब की सब किरणें वहां ही लय हो जावें तो रंग श्याम होगा। अब जब कि श्याम में सब किरणें लय होती हैं तो साफ प्रगट है कि श्याम रंग सब से अधिक गरम होगा, यही कारण है कि गरमियों में श्वेत वस्त्र पहनने की आज्ञा है, और शीतकाल में श्याम वस्त्र पहनने की ॥

फिर लिखा है :—

“ गरमियों में नलमलादि के वस्त्र पहनें। दोपहर के समय खेत के पंखों से कमरे को ठंडा करें, वाटिका में, शरद खाना में, शीतल स्थान में सोवें ” ॥

एक और संस्कृत की पुस्तक से आवश्यक बातें उद्धृत की जाती हैं :—

“ सांठी के चावल, बेगमी चावल, जौ, जुवार, मूंग, गेहूं, पंवार, मटर, अरहर, कोदों, दाल मटर, कच्चा तरबूज, ककड़ी, ( तर ) कच्चा खीरा ( यह तीनों वस्तुएं जब कि विपूचिका फैला हो व अपाचन हो, न खावें ) ॥

पेठा, करेला, वधुवा, चुलाई, चोक, कद्दू, पत्तल, खांड,



मिलाया हुआ गाढ़ा और मलाई वाला मीठा दही, मिसरी मिलाई हुई छाछ, तोरी, मरसा का साग, कसेरू, सिंघाड़ा, पोई का साग, झरने और वावली वा कुओं का पानी, मिसरी महीन, खांड वा वूरा, गन्ना अर्थात् ख का रस, मालपुआ, फेनी, लड्डू, फिरनी, सिखरन, लिपसी, जलेबी, सत्तू, औंटाकर शीतल किया हुआ दूध, मीठे पदार्थ, सेव, हलके स्निग्ध, शीघ्र पाचक, दूध चावल आदि गरमियों में खाने चाहियें ॥

## और जो मासाहारी हैं ॥

वह बकरा, हिरन, शशा, तीतर, बिड़ा, मोर, कबूतर, छोटी मछली, नदी और छप्पर की मछली का रसा खा सकते हैं ॥

## वर्जित ॥

अधिक खारी व खट्टी, चरपरी, वस्तुओं का सेवन, सूर्य की धूप, मद्य, तीक्ष्ण पदार्थ, अधिक नमक, तिलों का तैल, वैंगन, सहजवा, पका हुआ तरबूज, लहसन, आड़ू, कंगनी, तिल की खिचड़ी, राई, उड़द के बड़े, सड़ी हुई रोटी, यात्रा (सफ़र) व्यायाम, अतिश्रम अधिक तिल, अलसी, गोह व मेढ़े का मांस, बहु मैथुन, स्त्री के साथ इकट्ठा सोना, सरसों, रात्रि का जागरण, अग्नि के सम्मुख बैठना, सूर्य की गरमी से तप्त हुए जल में स्नान, भय, शोक, दुःख, क्रोधादि से बचे रहें ॥

## एक ग्रन्थ में लिखा है ॥

“ गरमियों में मद्य नहीं पीना चाहिए । यदि कफ वात

प्रकृति वाला मनुष्य कफ वात को दूर करने के लिए पीवे भी तो बहुत थोड़ी पीवे, कफ पित्त की प्रकृति वाला कफ को दूर करने के निमित्त बहुत सा पानी मिलाकर थोड़ी पीवे, अन्यथा शोथ, दाह, व्याकुलता, और आलस्य होती है । ”

यह उन लोगों के वास्ते वर्णन किया है, जो मद्य पीते हैं । अन्यथा यूं तो मद्य हर समय और विशेष कर गरमियों में सर्वथा वर्जित है । ( सविस्तर देखना हो तो हमारे बनाए हुए रिसाला जहरों के इलाज नं० २ उर्दू में देखो )

हमने ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सब बातों को पिछले पृष्ठों में संक्षिप्ततः वर्णन कर दिया है, अब किञ्चित् विस्तार के साथ पृथक् २ सब आवश्यक बातों का वर्णन करते हैं :—

## मैथुन ॥

यहां यह प्रश्न नहीं है, कि भोग कितने काल के पीछे करना चाहिये वा उसके सब नियम क्या हैं, क्यों हितकर है, क्यों अहितकर है, इत्यादि २, यहां हमने केवल इतना बतलाना है, कि ग्रीष्म ऋतु में भोग अन्य सब ऋतुओं से कम करना चाहिए । वैद्यक के सम्पूर्ण माननीय ग्रन्थों में एक तरुण, सुदृढ़, पुष्ट, बलवान, सुन्दर मनुष्य के लिए जो अधिक से अधिक आज्ञा दी है, वह यह कि चौथे दिन पीछे भोग कर सकता है । किन्तु ग्रीष्म ऋतु में उन्होंने ने भी लिखा है कि पन्द्रह दिन के पश्चात् भोग करना चाहिये । ग्रीष्म ऋतु में शारीरिक परमाणु अधिक निकलते हैं और गरमी के कारण इस ऋतु में करने की हार्दिक

रुचि भी नहीं होती । प्रस्वेद के कारण कुछ सुख भी नहीं मिलता, फिर निरर्थक लोग क्यों झक मारते हैं । और जब बलवान से बलवान मनुष्य के वास्ते अधिक से अधिक हर पन्द्रह दिन की आज्ञा है, तो सर्व साधारण और निर्बल मनुष्यों को कितना करना चाहिए । प्रत्येक मनुष्य समझ सकता है ॥

हमारी सम्मति में सर्व साधारण के वास्ते एक मास में एक बार की आज्ञा होनी चाहिए । ऐसे भी लोग हैं जो सम्पूर्ण ग्रीष्म ऋतु में इस से बचे रहते हैं ॥

गरमियों में भोग के पश्चात् शरीर बहुत गरम हो जाता है, इस वास्ते अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में भोग के पश्चात् सर्द पानी पीने, वा शीतल जल से नहाने, वा ठण्डा शर्बत पीने से विशेष करके बचा रहे, नहीं तो कम्प, अधरंग, धड़कन आदि होने का भय है । और निर्बलता भी हो जाती है ॥

हकीम इन्द्रो खामस लिखता है, कि ग्रीष्म ऋतु के सिवाय प्रत्येक ऋतु में भोग की आज्ञा है, परन्तु मनुष्य इस विषय में इतने गिरे हुए हैं, कि हकीमों को भी इन नियमों में शिथिलता बरतनी पड़ती है ॥

## शोक है !

कि लोग अपने आपको रोक नहीं सकते । मेरे पास सैकड़ों इस प्रकार के पत्र आते हैं, कि वह लोग जो केवल नाम मात्र को ही भोग कर सकते हैं, परन्तु उनका कथन है, कि वह फिर भी सप्ताह से अधिक नहीं रुक सकते हैं । यदि लोगों

को सच मुच आयु और स्वास्थ्य प्रिय हो, और यह भी निश्चय होजावे, कि नियम विरुद्ध बहु मैथुन से आयु और स्वास्थ्य क्षीण होती है, तो क्यों यह लोग इन बातों का ध्यान न रखें, परन्तु असल बात यह भी है, कि जितना मनुष्य बल हीन होता है, उतनी ही उसकी इच्छा शक्ति निर्वल हो जाती है, और वीर्य्य पतला होने के कारण शीघ्र ही पतन होता है । तुच्छ कारण से भी उनकी काम वासना भड़क उठती है । उस समय वह अपने आपको नहीं रोक सकते । परन्तु स्खलित होने के पश्चात् पछताते हैं । उस समय का पछताना और भी अधिक निर्वल करता है ॥

## स्नान का वर्णन ॥

यू तो स्नान करना प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, किन्तु ग्रीष्म ऋतु में इसकी विशेष रूप से आवश्यकता है । स्वेद जो साधारणतः आता रहता है, वह अप्राकृत पदार्थों को अपने साथ लाता है । जो रोम कूपों पर जम कर उनके मुख बन्द कर देता है, इसलिये आवश्यक है, कि सायं व प्रातः प्रति दिन स्नान करके तौलिया से शरीर को अच्छी तरह पोंछा जावे । ग्रीष्म ऋतु में आंधी तथा धूल मिट्टी भी बहुत चलती है, और नङ्गे भी बहुत रहते हैं । स्नान शीतल जल से करना चाहिए, शीतल जल के स्नान से क्षुधा बढ़ती है । हृदय की गति वेगवान और शरीर की रंगत लाल हो जाती है । गरम पानी से हानि पहुँचती है । केवल कमजोर, बूढ़े, दुर्बल, अजीर्ण रोगी, नन्हे बालकों, पेचिश के रोगियों, अतिसार और रज वाली स्त्रियों को शीत गरम

पानी से स्नान करना चाहिये, अथवा उनको जिन्हें ठण्डा पानी कभी अनुकूल नहीं बैठता, स्नान सायं प्रातः काल में जबकि गरमी कम होती है करना चाहिये, अधिक गरमी में जबकि पसीना आया हो स्नान करने से एकदम से रोम कूप बन्द हो कर ज्वरादि हो जाता है । यदि ऐसे समय में आवश्यकता हो तो ठण्डे होकर स्नान करें, मार्ग ( सफर ) से आकर वा व्यायाम के पश्चात् यद्यपि स्नान करने को जी चाहता है, परन्तु उपरोक्त कारणों का ध्यान करके शरीर का स्वेद साफ करके और ठण्डे होकर स्नान करना चाहिये ॥

फवारे के नीचे बैठ कर स्नान करना बहुत हितकर है । भोग करके, व्यायाम करके, सो करके, मार्ग से आकर, भोजन करके, तत्काल स्नान न करना चाहिये ॥

स्नान के वास्ते पानी स्वच्छ अच्छा ताजा होना चाहिये, गला सड़ा, दुर्गन्धित और मैला न होना चाहिये । स्नान सम्बन्धी साधारण आवश्यक बातों का भी ध्यान रखें ॥

## व्यायाम व सैर ॥

व्यायाम का बड़ा भारी लाभ यह है, कि इस से फालतू पदार्थ शरीर में लय हो जाते हैं । हम दैनिक आहार खाते हैं, उस का कुछ भाग शरीर में लग जाता है, कुछ मल मूत्र और कुछ स्वेद के द्वारा निकल जाता है । और उस से भी शेष शारीरिक मल वा फोरेनमैटर Foreign Matter के नाम से शरीर के भीतर रह जाता है । यह रोग का घर है । व्यायाम

गचाक्रम इसको निकाल देता है । प्रत्येक मनुष्य सुगमता से समझ सकता है कि वर्ष भर में ग्रीष्म ऋतु ही ऐसा समय है, कि बहुत कुछ पदार्थ अपने आप पचते और पसीने के साथ निकलते रहते हैं, अतः गरमियों में अधिक व्यायाम की आवश्यकता नहीं है, यह नियम उनके वास्ते है, जो स्वास्थ्य के निमित्त व्यायाम करते हैं, ना कि मल्ल बनने के निमित्त ॥

द्वितीय व्यायाम से गरमी उत्पन्न होती है । और गरमियों में गरमी भी अधिक होती है, इस वास्ते भी ग्रीष्म ऋतु में व्यायाम कम करना चाहिये ॥

जिन्हें व्यायाम का अभ्यास नहीं और वह किसी की प्रेरणा से आरम्भ करना चाहते हैं, वह तो कदापि ग्रीष्म ऋतु में आरम्भ न करें । बूढ़े, बच्चों और निर्बलों के वास्ते सायं व प्रातः की सैर, घोड़े की सवारी, वाग व नदी के किनारे सैर, खेल कूद पूरे व्यायाम हैं ॥

बलवान युवक अपने अभ्यास के अनुसार डण्ड, मुगदर, वठक, डम्बल आदि व्यायाम कर सकते हैं । परन्तु और ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में कम करें । और जहां तक सम्भव हो प्रातः काल करें, क्योंकि इस समय गरमी बहुत कम होती है ॥

वाटिका में सूर्य अस्त होने से कुछ पहिले टेनिस खेलना वा और आनन्द दायक व्यायाम करना हितकर है ॥

गरमियों के दिनों में तैरना एक उत्तम व्यायाम है । सब अंगों में बल पहुंचता है, और गरमी अधिक नहीं होती है ॥

गरमियों में व्यायाम के पश्चात् जब शरीर को पसीना आवे तो उसे पोंछ कर ऊपर से वस्त्र ओढ़ लें। वायु लगने से हानि पहुंचने का भय रहता है, और इस व्यायाम के पश्चात् शीतल जल वा शर्वत पीना उचित नहीं। और दूध मिसरी मिला हुआ अति हितकर पदार्थ है, हलवा भी खा सकते हैं। परन्तु व्यायाम के पश्चात् पसीना सूखने पर खाना चाहिये ॥

धनाढ्य लोग जिनको सैर का अभ्यास है, उनके वास्ते ग्रीष्म ऋतु में यह हलका व्यायाम है, और इस से रक्त का भ्रमण सतेज होता है। थकावट दूर होती है ॥

मालिश इस ऋतु में विशेष रूप से हितकर है। रोमकूप खुलते हैं और शीघ्र स्निग्धता ग्रहण कर लेते हैं। एक छटांक ग्रहण हुआ तिलों का तैल एक छटांक घृत खाने से दश गुणा अधिक बल देता है ॥

मानसिक श्रम भी और ऋतुओं की अपेक्षा कम किया जावे तो उत्तम है। जिस दिने बहुत गरमी हो, वायु न चलती हो, यूं ही पसीना आ रहा हो तो व्यायाम को त्याग सकते हैं। सारांश यह कि इस ऋतु में व्यायाम और ऋतुओं की अपेक्षा कम करना चाहिये ॥

सैर इस ऋतु में आवश्यक है। प्रातःकाल सूर्योदय से पहिले और सायंकाल को सूर्यास्त के लग भग बहुत उत्तम है, इस समय की शब्दों में प्रशंसा नहीं हो सकती। दिन भर की कठिन गरमी के पश्चात् ठण्डी वायु के झोंके ईश्वर की

महिषा को प्रकाश करते हुए, तम हृदयों को शीतल करते हुए, सैर करने वालों के चेहरों को आनन्द से फुला देते हैं। इस ऋतु में गाड़ी में सैर करना बहुत अच्छा है।

## निद्रा का वर्णन ॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के लिये शरीर की ऊष्णता और बाहर की ऊष्णता का अनुकूल होना आवश्यक है। गरमियों में प्रायः ऐसा नहीं होता, इस लिए रात्रि के पहिले पहर में मीठी नींद आनी कठिन होती है। जैसा कि पीछे वर्णन हो चुका, धनाढ्य लोग खस की टट्टियों, वाटिकाओं और फवारों आदि का प्रबन्ध कर सकते हैं, गरीब एक ईश्वरीय झोंके को तरसते हैं। गरमियों में रात्रि के पिछले पहर मीठी नींद होती है, क्योंकि उस समय शीतलता आती है। यदि सोने समय गरमी अधिक है, तो ठण्डे पानी अथवा फवारे के नीचे नहा कर सोने से प्रायः नींद आ जाती है। गरमियों में छः सात घण्टे की नींद पर्याप्त होती है। रात्रि को यदि पूरी नींद नहीं आई तो दिन को थोड़ा सा सो सकते हैं ॥

दिन को सोना और ऋतुओं में अनुचित परन्तु इस ऋतु में उचित है। गरमियों में दो पहर के समय प्रायः ऊँघ आनी आरम्भ हो जाती है, जो कि एकाध घण्टा सोने से जाता रहता है। परन्तु स्मरण रहें कि भोजन करने के पश्चात् तुरन्त न सो जावें। वरन् न्यून से न्यून एक दो घण्टा का अन्तर दें आर शीतल गृह में सांवे, दिन के समय केवल एक घण्टा सोना



उचित है। जो लोग दिन को अधिक सोते हैं, उनका मेग और स्मरणशक्ति दोनों खराब हो जाते हैं। स्वप्नदोष और ग्रीष्म पित्त का रोग आरम्भ हो जाता है, गरमियों में केवल इसलिए थोड़ा सा दिन को सोने की आज्ञा है, कि शारीरिक परमाणु जो अधिक पिघलते रहते हैं, निद्रा उनकी पूर्ति करे ॥

हमारे यहां गरमियों में बाहर सोते हैं और अंग्रेजों में जो धनाढ्य हैं, वह हवादार बंगलों में सोते हैं, और पंखा खिचवाते हैं। उनका विचार है कि बाहर गरमी वा सरदी एक अवस्था में नहीं रहती, पहिली रात में गरमी और पिछली रात में सरदी होती है, इस लिए शरीर में आलस्य व प्रमाद आजाता है। और निर्वल रोगियों को जुकाम, खांसी, गंठिया, अधरंग होने का भय है। इसके आंतरिक आंधी और वर्षा के आने से भी उठने का कष्ट होता है। धनाढ्य लोग ही उनका अनुकरण कर सकते हैं, सामान्य स्थिति वाले मनुष्य सोने वाली जगह छत के ऊपर ऊंचा छप्पर लगा सकते हैं ॥

सर्व साधारण लोगों को जैसा उनके बाप दादा से होता चला आया है, वैसा करना चाहिये ॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के सविस्तार नियम, गरमियों में दिन को सोने की विधि, और सम्पूर्ण आवश्यक बातें जो देखनी हों, हमारे बनाए हुए “रिसाला मीठी नींद और फुलसिफा” ख्वाब में देखें, जो ॥१॥ को कार्यालय अमृतधारा लाहौर से मिलेगा। यह रिसाला अभी उर्दू में है, हिन्दी में नहीं हुआ है ॥

## पेय पदार्थ ॥

पान करने वाले पदार्थों में पानी मुख्य भाग है, और वही पृथक् से उत्तम और पीने के योग्य है । पानी यद्यपि आहार नहीं है परन्तु आहार का अनुपान अवश्य है । इसी लिए सम्पूर्ण जीवधारियों का जीवन पानी पर निर्भर है । इसके द्वारा शरीर की सब छोटी बड़ी नाड़ियों में खून पहुंचाता है । और निकृष्ट पदार्थ पसीना तथा मूत्र द्वारा निकल जाते हैं । प्राणि ऋतु में पसीना बहुत आता है, इस लिये इस ऋतु में जल पीने की इच्छा अधिक होती है, जो पूरी करनी चाहिये । परन्तु स्मरण रहे कि पानी स्वच्छ, निर्मल, मीठा, सुगन्धित हो, खारी, दुर्गन्धित, अधिक नमकीन न हो । पानी पीने के कूप के समीप बूचड़खाना, कबूतरखाना, श्मशान, नलियां, चहबूजे, और कुड़े आदि न हों ॥

जहां तड़ाग का पानी पिया जाता हो, वहां ऐसे तड़ाग का पीना चाहिए, जिसमें वस्त्र न धोए जाते हों, पशु उसमें पानी न पीते हों, वृक्षों के पत्ते और मलादि उस में न पड़ते हों, मनुष्य उसमें स्नान न करते हों । यदि शुद्ध जल प्राप्त न हो सके तो उसको भौटा कर साफ करलें, यदि पानी दुर्गन्धियुक्त हो तो उसकी गन्ध दूर करने का सुगम उपाय यह है, कि मिट्टी के भाँडे में भरें और फलालैन वा कम्बल के टुकड़े में कोयले बांध कर वृक्त वर्तन के मुख पर लगावें, और जब आवश्यकता हो तो इस में से पानी उँडेल कर पीवें ॥

भोजन से पहिले और भोजन के पश्चात् तथा बीच में बहुत पानी पीना हानिकारक है। विशेष कर इम ऋतु में आनाशय निर्वल होता है, इम लिए इस असावधानी के कारण और भी पचने में विघ्न पड़ जाता है। और कभी जी मतलाने लगता है, कभी वमन हो जाती है, जिनको अभ्यास हो वह बीच में थोड़ा पानी पी सकते हैं, एक बार में अधिक पानी पीना भी अनुचित है ॥

गर्भियों में प्रायः शरीर गरम और पसीने से भीगा रहता है, और इसी दशा में पानी पीने से कण्ठावरोध और कांटे पड़ जाते हैं, इस लिए पसीना सुखा कर पानी पीना चाहिए, गरम र मार्गादि से आकर तुरन्त पानी पीने से मृत्यु भी हो चुकी है। नीचे यह थोड़े से उपाय पानी के ठण्ढा करने के लिये लिखते हैं, पाठक गण उनसे लाभ उठावें :—

प्रथम—कोरे मिट्टी के भाडों में पानी भर कर रात्रि को बाहर खुली वायु में और दिन को छाया में रखें। और ताजा व वासी पानी न मिलावें। कहते हैं, कि जो वर्तन दिन भर धूप में रहे और सन्ध्या को उसमें पानी भर दिया जावे तो प्रभात तक दूसरे वर्तनों की अपेक्षा उसमें अधिक शीतल होगा ॥

द्वितीय—पानी को औटाकर वायु में रखे तो दूसरे पानी की अपेक्षा शीघ्र शीतल होजाता है। अरस्तू ने लिखा है, कि जन्म लोगों को शीतल जल की इच्छा होती तो यह रिवाज था कि पहिले धूप में पानी को रखते, और फिर वायु में शीतल करते।

जालीनूम ने लिखा है कि मिश्र देश में यह नियम था कि पानी का गरम करके रात्रि भर ऊंचे स्थान पर रखते और प्रातःकाल ऐसे गढ़े में जिसके भीतर खूब छिड़काव होता। सुराहियों पर वृक्षों की ताजा टहनियां लपेटकर रख देते, इस से सारा दिन पानी शीतल रहता था ॥

तृतीय—एक सेर झड़वेरी डाली पत्तों समेत कूट कर उसमें आध सेर खारी नमक मिलाकर गढ़े में भर दें, फिर उस गढ़े में पानी की सुराही आदि रख दें; तो पानी ठण्डा हो जाता है ॥

चतुर्थ—नौशादिर ५ भाग, शोरा ५ भाग, जल १६ भाग, इसी हिसाब से बहुत सा पानी बनाकर एक लकड़ी के पीपे में भरें, फिर सुर ही वा बांगल में पानी भर कर और डाट लगाकर उसमें रख कर कम्बल से ढक दें, इस विधि से बहुत शीतल हो जाता है ॥

पञ्चम—पानी के घड़े पर मिट्टी लगा कर जवादि बांदें और सदैव पानी से भिगोते रहें, इस विधि से उसकी हरियाबल सुन्दर मालूम हागी और पानी भी ठण्डा रहेगा ॥

जहां प्राप्त हो सकती है वहां धनाढ्य लोग वर्षा का इन दिनों में बहुत सेवन करते हैं। और वास्तव में अच्छी विधि के साथ सेवन की जाय तो विचित्र शान्ति व सुखदाई है। परन्तु अधिक सेवन से आमाशय आदि को हानि पहुंचती है। और शीघ्र बूढ़ा कर देती है। यूं तो ज्वरों और विशूचिकादि में तृपा दूर करने के लिए वर्षा के टुकड़े चबाते हैं। दाहकारी स्थानों में

वस्त्र में लपेट कर फेरते हैं, परन्तु बर्फ चमकीली और भ्रूक्ष होनी चाहिए। बर्फ के टुकड़े पानी में मिला कर पीना भी अनुचित समझा जाता है। और तजुर्बे में भी ज्ञात होता है, कि ऐसे बर्फ मिलाए हुए पानी से शान्ति नहीं होती। अपितु उसके पीने के पश्चात् किञ्चित् आमाशय में गरमी प्रतीत होती है। इस लिए पानी की बोलल बर्फ के भीतर रख कर पानी सँद करके पिया जाय तो सर्वथा हितकर होता है। अथवा बहुत थोड़ी बर्फ डालनी चाहिए जो दाँतों को न लगे। ठण्डा पानी पीना चाहिये, परन्तु अति ठण्डे से बचना चाहिए ॥

दुग्ध (क्षीर) — प्रायः प्रत्येक आयु के मनुष्यों को प्रत्येक ऋतु में दूध अनुकूल बैठता है। क्योंकि सदा हिन है। रुचि के विपरीत न हो तो ग्रीष्म ऋतु में बिना औटा हुआ दूध पीवें, यदि औटा हुआ हो तो भी ठण्डा कर लिया करें ॥

प्रायः गरमी के दिनों में दूध की लस्सी बना कर पीते हैं। परन्तु बाजो मनुष्यों को इस से बाय हो जाती है। अथवा जी मतलाने लगना है ॥

मठा — ग्रामीण मनुष्य मठा अर्थात् छाछ प्रातः समय पीते हैं। और इस को बहुत गीतल बताते हैं। वास्तव में प्रातःकाल इस के पी लेने से शान्ति ही रहती है ॥

चाय — जो अभ्यासी हैं वह चाय को हमेशा इस प्रकार पीते हैं, कि गरमी में स्याह और सरदी में हरी। परन्तु सर्व साधारण को गरमी में हानिकारक है ॥

मद्य—मद्य का पीना किसी ऋतु में भी हितकर नहीं। यह सदा अहित है, विशेषकर गरमियों में तो बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि इससे हृदय, मस्तिष्क, जिगर, यकृत, मूत्राशय, वृकद्वै, आदि के बीमियों रोग उत्पन्न होते हैं। और असावधानी से पान की जावे तो इन अदनों में अग्नि प्राणान्त हो जाता है ॥

शर्बत—निर्धन मनुष्यों को यही ठण्डाई है, कि मठा पी लिया, जैसाकि वर्णन हुआ, वा दो तीन गुड़हर पुष्प, दो तीन काली मिर्च, थोड़ी सी सौंफ व कासनी, पानी में पीस कर छान कर पी लिया, अथवा बादाम, खशखाश, घांट लिए। वा झाड़ी के बेर सुखा रक्खे और जब गरमी का ऋतु आया तो इनको ओखली में कूट कर गुठली निकाल कर शेष वस्तु को चक्की में पीस लिया, फिर थोड़ा यह चूर्ण जिसको बरचूनी कहते हैं और थोड़ी सी शकर व पानी मिला कर पी लिया, वास्तव में इसको छानकर पीने से आनन्द प्रतीत होता है, और स्वाद भी अच्छा होता है ॥

निर्धन मनुष्य तो ऐसी ठण्डाइयों का सेवन करते हैं, परन्तु भारतवासी धनाढ्य कुछ शर्बत बनाकर रखते हैं। और प्रातः काल वा तीसरे पहर जब तृषा प्रतीत हो पानी मिला कर पीते हैं, अतएव इस ऋतु के कुछ शर्बतों के बनाने की विधि और गुण व लाभ यहां लिखे जाते हैं :—

साधारण विधि शर्बत—सवा सेर खौलते हुए पानी में २½ सेर साफ शकर मिला कर अग्नि पर पकावें यहां तक कि शर्बत तैयार हो जावे ॥

## खट्टे अनार का शर्वत ॥

ऐसे अनार जिनका छिलका पतला और रंग लाल हो, और सड़े हुए न हों, लेकर और लकड़ी से उसका छिलका उतार कर दोनों का पानी निचोड़ कर छान लें। और एक मेर अर्क में सवा पाव मिश्री मिलाकर शर्वत बना रखें। यह शर्वत दाह, मोह, वमन, और पित्त वेग को दूर करता है। मात्रा २ तोला है ॥

## मिष्ट अनार का शर्वत ॥

यत्न के साथ बलायती अनारों का अर्क निचोड़ें। यदि यह अर्क पाव भर हो तो, आध सेर वा २ १/२ पाव श्वेत शक्कर मिला कर मन्द अग्नि पर पका कर शर्वत बनावें। यह शर्वत हृदय व मास्तिष्क को सन्तुष्टि तथा शक्ति देने वाला है। मात्रा २ तोला से १ छटांक।

## शर्वत इमली ॥

एक वा दो सेर इमली का छिलका ले करके २ सेर पानी में रात्रि को भिगो दें। और प्रातः समय उसका निधार लेकर शेष इमली पर थोड़ा पानी डालकर फिर निधार लें, जब सब रस निकल आवे तो दोनों को एक में मिला कर उस में तीन सेर शक्कर श्वेत मिला कर मिट्टी की हांडी में डाल कर चाशनी बनावें ॥

यह शर्वत रोचक व पाचक है। पित्त, दाह और वृषा

निवारक है । पैत्तिक ज्वर और लू लगने को हितकर है । शीतल व सारक है । मात्रा अर्द्ध वा १ छटांक ॥

## शर्वत नैबू ॥

नैबू का रस १ सेर निकाल लें, परन्तु अधिक दबाकर न निचोड़ें । क्योंकि अधिक दबाकर निकालने से कड़वापन आ जाता है । फिर इसको इतना औटावें, कि आधा रह जावे । फिर एक सेर श्वेत कन्द मिलाकर चाश करें, यह शर्वत मदात्यय और पित्तज शिरः शूल को दूर करता है । पित्त को दूर करता है । आमाशय को बल देता है । मात्रा २ तोला तक ॥

तथाच-नैबू के ताजा छिलके, १ छटांक, नैबू का छना हुआ रस एक छटांक, श्वेत शकर १८ छटांक, पहिले अर्क नैबू को इतना औटावें, कि उबाल आजाय, फिर आंच से उतार कर नैबू के छिलके उस में ढक कर रख दें, जब वह शीतल हो जाय तो छान कर शकर मिला कर इतना पकावें, कि पौने दो सेर रह जाय । यह अंग्रेजी विधि है, ऐसे शर्वत की मात्रा ४ माशा होती है ॥

## शर्वत नारङ्गी ॥

अर्क नारङ्गी एक भाग, मिश्री २ भाग, पहिले अर्क को औटावें और जो पीत फेन ऊपर आवे उसे उतारते जावें, जब असली अवस्था पर आजावे और आधा रह जावे, तो कन्द मिला कर चाशनी बना लें ॥

यह शर्वत रोचक और पित्त नाशक है । वृषा को दूर करता है । मात्रा २ वा ३ तोला ॥



## वस्त्र वर्णन ॥

सरदियों के पश्चात् जब ग्रीष्म ऋतु आने लगे तो इक बारगी वस्त्रों में परिवर्तन न करें। वरंच उ्यों २ गरमी होती जावे त्यों २ वस्त्र हलके करते जावें ॥

भारत वर्ष में मार्च के अन्त और एप्रिल के आरम्भ तक हलके वस्त्र धारण करने का समय आ जाता है। जब गरमी से शीत ऋतु आने लगे तब भी इसी नियम का ध्यान रखना चाहिए। और क्रमशः गरम वस्त्र धारण करने चाहिए ॥

भारत वर्ष में ग्रीष्म ऋतु होने पर वस्त्र ऐसे महीन कि सम्पूर्ण शरीर दिखाई दें, बाहर पुरुषों को देखो कि एक मलमल की दो अन्नी भर की टोपी रखी है, न जाने इसके रखने का क्या लाभ है? एक धोती है, उसको भी ऊंचे से ऊंचा किए जा रहे हैं। कुरता है, तो उसके भीतर से सम्पूर्ण शरीर दिखाई देता है। और असंख्य ऐसे हैं, जो सिवाय एक लंगोटी वा छोटी सी धोती के और कुछ नहीं पहिनते, नङ्ग धड़ङ्ग रहते हैं। और ग्रामों में तो इन दिनों वस्त्र हीन रहना कोई बात ही नहीं है। सभ्यता के विचार को छोड़ कर हम वैद्यक मतानुसार कहते हैं, कि इन दिनों ऐसे मनुष्यों का शरीर रोगों से सुरक्षित नहीं रहता। और गर्द घट्टा उन के शिर, छाती, उदर पीठादि पर पड़ता रहता है ॥

हमारा तो यह तजुर्वा है, कि जितने वस्त्र महीन हों उतना ही शरीर गरम रहता है। किन्तु एक बार पर्याप्त वस्त्र पहिनने

से प्रस्वेद आकर शरीर शीतल रहता है। अतएव ग्रीष्म ऋतु में भी निस्सन्देह इतने वस्त्र पहिनो की तुम्हारी मर्यादा और सभ्यता बनी रहे, और मिट्टी धूल से भी सुरक्षित रहो ॥

श्वेत वस्त्र सब से उत्तम हैं। पीत रंग जो हमारे ब्रह्मचारी पहनते थे अत्युत्तम है। और काले रंग को छोड़ कर और रंग भी बुरे नहीं हैं। श्वेत वस्त्रों को स्त्रियां अवगुण समझती हैं। शोक प्रस्त और विधवाएं श्वेत तो पहिनती हैं, परन्तु मिट्टी से रंगी हुई। कितनी बुरी प्रथा है। एक मर गया और अब तुम बीमार हो जावो। यह स्यापा बहुत से रोगों के फैलाने का कारण है। ग्रीष्म ऋतु में पियाजी, कपासी, कपूरी, बैंगनी, आबी, चादामी, मोतिया, हरित, खशखाशी, मलागीरी, आदि रंग अच्छे हैं। पुरुषों को तो किञ्चित् साधारण रंग उत्तम हैं ॥

## वाचक वृन्द !

मैली चादर की रीति मूर्ख स्त्रियों के मस्तिष्क से दूर करने की चेष्टा करो। तंग वस्त्र प्रत्येक ऋतु में बुरे हैं ॥

१. किन्तु ग्रीष्म ऋतु में जब स्वेद आता है, तो नितान्त कष्ट प्रतीत होता है। वस्त्र ढीला ढाला परन्तु फैशनेबल चाहिए। वायु बराबर लगती रहे। और किसी स्थान पर विशेषतः छाती, ग्रीवा, उदर पर दबाव न पड़े ॥

स्वेद के कारण से इस ऋतु में वस्त्र शीघ्र खराब होते हैं, स्वेद की दुर्गन्ध आनी आरम्भ होती है। इसलिये और ऋतुओं की अपेक्षा ग्रीष्म ऋतु में बहुत शीघ्र वस्त्र बदलने चाहिए।

स्वेद की गन्ध हानि कारक होती है ॥

गरमी को कम करने के वास्ते जो लोग गीले वस्त्र पहिनते हैं, वह बहुत बुरा करते हैं ॥

दीन लोग जो अधिक वस्त्र नहीं रख सकते उन को चाहिए कि दो जोड़े रक्खें, प्रातःकाल स्नान समय एक को धो कर सूखने डाल दें और एक पहिन लें । दूसरे दिन इसको धो डालो और पहिला पहिन लिया । इस से धोबी का खर्च न होगा । और वस्त्र श्वेत और सुथरे रहेंगे । स्वच्छता में भी बहुत श्रम व समय खर्च न होगा । यह उन अमीरों से अच्छा रहेगा, जो यद्यपि मूल्यवान वस्त्र रखते हैं, परन्तु रोज नहीं बदलते, कठिनता से चौथे दिन बदलते हैं ॥

## आहार ॥

आहार के विषय में पीछे बहुत कुछ वर्णन हो चुका है । ग्रीष्म ऋतु में गरमी होती है ! इस वास्ते शाक भाजी अधिक खावें । मांस अण्डे आदि जो खाते हैं, वह न खावें, अथवा जितना कम खावें अच्छा है । अम्ल पदार्थों की ओर रुचि अधिक होती है, जो कि उत्तम है । किन्तु दुर्बल और सुकुमार प्रकृति वालों को पट्टों की पीड़ा के भय से खट्टे पदार्थ भी कम सेवन करने चाहियें । बासी लत्सी तथा विगड़े हुए पदार्थ खाने से अजीर्ण, अतिसार, मरोड़, मूर्छा का भय है । आज कल प्रत्येक आहार शीघ्र बुरा जाता है ॥

ऊष्णआहार ग्रीष्म ऋतु में नहीं खाना चाहिए । और

रुक्ष वस्तुओं की अपेक्षा स्निग्ध वस्तुएँ अधिक लाभ दायक होती हैं ॥

ग्रीष्म ऋतु में जठराग्नि मन्द होती है, इस लिए सोच समझकर और क्षुधा रख कर खावें। ग्रीष्म ऋतु में भोजन के समय दो के स्थान में तीन किए जा सकते हैं ॥

युनानी हकीमों के कथनानुसार इस ऋतु में गेहूं की खमीरी रोटी, अंगूर, खट्टे अनार, इमली, वा नेंबू के शर्वत में भिगो कर भात, सेव, अन्नानास, आम्र का मुरब्बा, कद्दू, ककड़ी की भाजी, पालक, कुलफा का साग, शीतल स्निग्ध आहार दें। अचार त्वाशनीदार, इमली का पन्ना, इमली की चटनी, चावलों का मांड, दही की बनी हुई पनीर, अचार, इमली, चावलों की पीछ (हीरी), आम्र का रस, सिखरन, फाल्गुदह, फिरनी, आदि पदार्थ विशेष रूप से इन दिनों में बनाकर खाने चाहिए। प्रत्येक पदार्थ बनाने की विधि लिखें तो लेख बहुत बढ़ जावे। आवश्यक विधियां पीछे अंकित की गई हैं, और बहुत से पाठकगण जानते ही होंगे। घर में कह दिया करें, रसोइये भी प्रायः जानते हैं।

इस ऋतु में साधारणतः आड़ू, आम, अजीर, वैंगन, प्याज, कद्दू, पेठा, ककड़ी, टिण्डे, खिरनी, गोला, गोंदी, लहसूड़ा, आदि होते हैं ॥

जब प्रकृति ने इनको इस ऋतु में उत्पन्न किया है, तो यह निस्सन्देह हमारा आहार है। बाजों के गरम होने का कारण

यह है, कि इन दिनों शरीर के भीतर वात का वेग होता है । अस्तु, यदि प्रकृति प्रत्येक वस्तु शीतल उत्पन्न करती, तो कोई मनुष्य स्वस्थ न रहता, और वातज रोग असंख्य होते ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

यात्रा का समय चाहे घोड़ा, वा गाड़ी, वा पैदल हो, रात्रि ही अच्छी समझी जाती है । प्रातःकाल उठ कर ऊष्णता होने तक चले, फिर विश्राम करके ठण्डा होन पर चले, यदि कुछ गरमी हो, और लू चलने लगे तो दुपहा इस प्रकार बांधें, कि शिर, ग्रीवा, और कानों पर उस के हलके से पेच आ जावें, क्योंकि इन अंगों को लू से बचाना आवश्यक है । चलते हुए यदि कूपादि मिल जावे और चूपा लगी हो, तो ठहर कर, ठण्डे होकर, स्वेद सुखा कर पानी पीवें, अन्यथा बड़ी हानि होगी ॥

अनेक प्रकार के जलों को आमाशय में मिलाना भी हानिकारक है । इस वास्ते ऐसा करने से बचे रहो, ऐसा न करे कि पहिले नहर मिल गई उसका पानी पी लिया, फिर बावली मिल गई उस का भी पी लिया, यह सब हानिकारक है । एक प्रकार का जल पीकर न्यून से न्यून २-३ घण्टे का अन्तर देकर पीना चाहिए । यह भी हो सकता है, कि मार्ग में एक जलपात्र साथ रक्खा जावे और उसी से जलपान किया जावे ॥

और अपने साथ ऐसा भोजन रखे जो बांसी होकर खराब न हो, और यदि मार्ग में ताजा मिलता चला जावे, तो अच्छा है । थोड़ा और हल्का आहार यथा दूध, चावल, डवल

रोटी, विस्कुट हितकर है। मार्ग में बहुत तृषा कारी वस्तुएं यथा मछली का मांस, चने की रोटी, अधिक लवणक, अधिक मिष्ठ न खावें। प्रातः समय किञ्चित् जलपान (लघु आहार) करके चलें तो उत्तम है। भोजन के पश्चात् विश्राम करके चलना चाहिए, भोजन करते ही चलना बुरा है ॥

यदि लू लगे तो पड़े पानी में धोळ कर या इमली का शर्वत पीवें। और चित्त मतलावे तो इलायचीदाना चवावें। गरमी का वेग शर्वत इमली से दूर करें, और अन्य ऐसी वस्तुओं को अपने पास रखें। जो रोग तुम को प्रायः होता है उसकी औषधि मत भूलो ॥

रेल की यात्रा यद्यपि अधिक दुःखदाई नहीं है, तथापि ग्रीष्म ऋतु में रात्रि की यात्रा उत्तम है। और दिन में उस ओर बैठें जिधर सूर्य की किरण न आती हो। और दूसरी ओर चन्द करदें। यदि लू चलने लगे, तो वस्त्र गीला करके भीतर लटकावें, खिड़कियां जाहे बन्द भी हो परन्तु झिलमिली खुली रहें। रेल से बाहर नङ्गे पांव, और नङ्गे शिर धूप में न उतरें। और उचित शिक्षाएं दी गई हैं उनका पालन करें ॥

## स्थान वर्णन ॥

थोड़ा सा पंहिले वर्णन किया गया है, कि कैसे हवादार बंगला में रहना चाहिए। यहां केवल इतना बतलाना है, कि गृह को अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में अधिक स्वच्छ रखने की इस वास्ते आवश्यकता है, कि इन दिनों सूर्य की

गरमी से दबे हुए परमाणु वायु में आ मिलते हैं ॥

वाज़ मनुष्य जो बंगला बनाते हैं, तो उसके इर्दगिर्द वृक्ष और वेलें इतनी लगाते हैं, कि सम्पूर्ण बंगला उनसे घिर जाता है, और वायु के गमनागमन का मार्ग बन्द हो जाता है, और वह लोग चकित होते हैं, कि उनके घर का कोई न कोई मनुष्य रोग ग्रस्त रहता है, जब कि वह कोठी में और नगर से बाहर अच्छे भाग में रहते हैं। उनको पता नहीं कि उनकी बुद्धि पर परदा है। वह खुली वायु में तो रहते हैं परन्तु खुली वायु का अपने भीतर प्रविष्ट नहीं होने देते। बेल बूटे छोटे २ वृक्ष और वेलें आवश्यक हैं, परन्तु किञ्चित् बुद्धिमत्ता से लगवानी चाहिए। सम्पूर्ण मकान को दैनिक विशेष रूप से साफ करने की आज्ञा होनी चाहिए। फर्श पक्का हो तो धोया जाना चाहिए। अथवा झाड़ू देकर सब वस्तुएँ झाड़ू देनी चाहिए। धनवान घरों में जो बहुत सी सामग्री सजावट की पड़ी होती है, उसके इतस्ततः बहुत सी मट्टी गर्द होती है, और महीनों उसे कोई हाथ नहीं लगाता। मालिक को चाहिए कि कभी २ अपने सन्मुख नौकरों से उन सब वस्तुओं को साफ कराया करें, इन दिनों आंधियां बहुत चलती हैं, और घर के भीतर कूड़ा किर्कट नित नया से नया संग्रह हो जाता है। सफाई प्रिय गृहपति फिर भी सदैव अपने गृह को स्वच्छ रख सकता है ॥

घर के भीतर की मोरियां, और बाहर की सब नालियां, सब को स्वच्छ रखवाने का प्रयत्न करना चाहिए। घर के भीतर

यदि कोई चहचहा या हौज हो तो उसका पानी दैनिक नया होना चाहिए, और पहिले दिन का निकाल कर धोना चाहिए, गन्दा पानी फेंकन के वास्ते कोई गढ़ा हो तो उसको एक बार बहुत सा पानी डाल कर धो डालना चाहिए, और घर के बनाने वालों का ध्यान रखना चाहिए, कि द्वार व खिड़कियां चारों ओर रखना उत्तम है, ताकि जिस ओर की वायु हो उस ओर की खिड़कियां खोज दी जायें। एक कमरे में दोनों ओर द्वार रखने हों, तो आमने सामने नहीं होने चाहिएं, प्रत्युत हट कर होने चाहिएं। इसका यह लाभ है कि एक तो वायु जो प्रविष्ट होगी वह समस्त कमरे में फिर कर बाहर जावेगी। दूसरे ओर की वायु चलती हो, तो कमरे में वह बेग मालूम न होगा ॥

गरमी के दिनों में प्रातः समय जो वायु चलती है, वह विचित्र गुण रखती है, और कई सौभाग्यवान सूर्योदय से पहिले सैर करके वापिस भी आजाते हैं। प्रातः उठकर सब दरवाजे मकान के खोल देने चाहिएं, ताकि चारों ओर से शीतल वायु प्रविष्ट हो सके, और दो तीन घण्टे के पश्चात् जब सूर्य गरमी देने लगे तो सब बन्द करके केवल एक दो दरवाजे आने जाने के लिए खुले रखें, अन्यथा घर के भीतर बहुत गरमी हो जाती है। हाँ मकान की छत के समीप शरोखे हों, तो उनको खुला रखना चाहिए, और सम्भव हो तो एक बार रात्रि को भी सब मकान खोल देना चाहिए ॥

प्रीष्म ऋतु में सब बड़े २ काय्यालियाँ और धनी लोगों के



मकानों में खस की टट्टियां लग जाती हैं, और उनके साथ ही कातिपय एक प्रकार का पंखा भी लगवाते हैं, इस से कमरे में वायु प्रवाहित रहता है, और खस की टट्टियों पर पानी डाला जाता है, उस ओर से जो वायु प्रविष्ट होती है वह शीतल व सुगन्धित होकर कमरे के भीतर जाती है। पन्ना उसके भीतर भेजने में सहायता करता है ॥

यदि ऐसा पन्ना न हो, तो खस की टट्टी उस ओर लगावें जिधर से कि बहुधा वायु आती हो, और यह भी स्मरण रहे, कि कमरा इस दशा में बहुत ठण्डा होता है, सहमा उस से निकल कर घाम में फिरने, या घाम से सहसा उसके भीतर जाने से हानि पहुंचती है। पहिली दशा में ताव लगने, और दूसरी दशा में प्रतिश्याय आदि होने का भय है। बाजे लोग इन दिनों तहखानों में रहते हैं, जब तहखानों में जाने के दिन आवें, तो पहिले वहां खूब आग्नि जला कर और सुगन्धित वस्तुएँ घृतादि आग्नि पर डाल कर वहां की दूषित वायु को निकाल कर बाहर की शुद्ध वायु प्रविष्ट करना चाहिए, और फिर भी सुगन्धित वस्तुएं जलानी चाहिए। और स्वच्छता का अत्यन्त ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि तहखानों में इस प्रकार की विषैली वायु तुरन्त उत्पन्न हो जाती है, जैसी प्रायः गहरे लम्बे कूपों में होती है। और उस में उतरने तक मनुष्य मर जाते हैं ॥

**परन्तु उत्तम यही है ॥**

कि तहखाने के निवास को ही परित्याग करें। हमारे पहिले

मकान में तहखाना था परन्तु हम कभी उस में नहीं बैठे ॥

सायम प्रातः छिड़काव करना उत्तम है । साय को भूमि उष्ण होता है, अतएव छिड़काव होने के साथ ही वहां जाकर न बैठना चाहिए, तम वाष्प निकला करती है, जब भूमि शीतल हो जावे तब जाकर बैठें ॥

शहरों में पखाना का प्रबन्ध बहुत खराब होता है, एक ओर भोजन बन रहा है, दूसरी ओर समीप पखाना है, यह बहुत निकृष्ट है । पखाना सब से ऊपर की छत पर ठीक है ॥

निवास सम्बन्धी जो और आवश्यक शिक्षाएँ प्रत्येक समय और प्रत्येक स्थान के लिए हैं, उनका भी ध्यान रखें । इस जगह वह सब नहीं लिखी जा सकती ॥ ५ : 1252

## ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सधारण रोगों का संक्षिप्त वर्णन ॥

जैसा कि ऊपर वर्णन हो चुका, इस ऋतु में वात संप्रदाय होती है, जिसका कारण यह है, कि सूर्य की गरमी से श्लेष्म शुष्क होना आरम्भ होता है, और रुक्षता के साथ वात का हाना आवश्यक है । सूर्य की गरमी हमको न केवल बाहर से सताती है वरन् हमारे भीतर की स्निग्धता को शुष्क करती है । शीत प्रकृति वालों को या जिनके भीतर श्लेष्म बहुत है, आरकफज रोगियों को तो कोई हानि नहीं होती, प्रत्युत यह ऋतु उनको बहुत अनुकूल बैठती है । गरमी की अधिकता से स्निग्ध बहुत आता है, शरीर में आलस्य और प्रमाद रहता है । नाड़ी

शक्ति २ चलती है। लू और गरमी की अधिकता से पित्त प्रकृति वाले ब्राह्मि २ करते हैं, पट्टा झला जा रहा है, परन्तु फिर भी चैन नहीं आता, किसी काम को जी नहीं चाहता। पित्त प्रकृति वालों को शिरःशूल, ज्वरादि रोग हो जाते हैं, यूँ ती प्रत्येक ऋतु में रोग होते हैं, परन्तु हमारा मतलब यहां केवल उन रोगों के वर्णन करने का है, जो अधिकतर इसी ऋतु में और बहुत होते हैं ॥

## पित्ती ॥

गरमी के दिनों में शरीर पर महीन गुलाबी रंग के छोटे २ धाने से निकलते हैं, जिन में अत्यन्त खुजली होती है। यहां तक कि बाजे समय मनुष्य व्याकुल हो जाता है, और जो दैनिक दोनों समय स्नान नहीं करते उनके पित्त अधिक निकलती है ॥

पित्ती के कारण से जब खाज अधिक हो रही हो तो उस पर "अमृतधारा" की मालिश करने से तुरन्त आराम आजाता है, और पित्त भिट जाती है, परन्तु खाज फिर भी हो सकती है, कई बार के लगाने से आराम आजाता है। जब सम्पूर्ण शरीर में हो, तो निम्ब के तेल १० तोला में १ तोला "अमृतधारा" मिला कर दैनिक मालिश करनी चाहिए। गावनी अर्थात् मुलतानी मिट्टी पानी में घोल कर सम्पूर्ण शरीर पर मल कर एक घण्टे तक रखें, फिर स्नान करके वस्त्र पहिन लें, तो पांच छैः दिन में आराम आजाता है। गरियों के वास्ते यह सुगम औषधि है। कतिपय लोग सर्वप्र कूट पीस कर पानी

मे मिला कर शरीर पर मलते हैं, यह चुभती भी है। यदि सहन हो सके तो पित्त का दूर करने के वास्ते यह भी उत्तम औषधि है ॥

निम्ब के साबुन इस मतलब के लिए बाजारों में बिकते हैं, यदि उन में निम्ब का मालिश तैल डाला गया हो, तो वह भी अच्छे हैं ॥

## निम्ब इस कार्य के लिए

बहुत बढ़िया वस्तु है। निम्ब के बीजों का तैल कोल्हू द्वारा निकलवाया जा सकता है। यदि बहुत ही अधिक पित्ती हो, तो निम्ब के पत्र घोट क दो चार दिन पी भी लें, निम्ब पान करने के दिनों में घृत का सेवन अधिक करना चाहिए, क्योंकि यह शुष्क होती है, रक्त पित्तादि रोग जिन लोगों को प्रायः हो जाते हैं, वह शर्वत उन्नाव या रक्त शोधक अर्क सेवन करें ॥

तारपीन तैल १० तोला, कपूर १ तोला, मिलाकर, रक्खें इसकी मालिश शरीर पर करने से, खाज, पित्ती, दूर होती है, और दाने भी कम होते हैं ॥

बाजो मनुष्य कारबालिक सोपे बँते हैं, जो खुजली को लाभदायक है, परन्तु दानों को गुण नहीं करता है। और इस लिए जड़ नहीं जाती हैं ॥

यदि इन जुलाबों से आराम न आवे तो एक विरेचन लेकर कोई रक्त शोधक अर्क पीवें ॥

## चर्मदाह

इस रोग में भी गेरुवे रंग के धब्बे मुखमण्डल और हाथ पाव पर पड़ते हैं। उन में गरमी मालूम होती है। और अपने आप वैसे ही बारीक २ परत निकल कर आराम हो जाता है। मलाई या मोम रोगन की मालिश करने से लाभ होता है। रुश्मता दूर होती है ॥

गरमी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस में हल्का सा ज्वर भी होता है। और शरीर ऊष्ण व लाल होकर छांटे २ लाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, उनमें अत्यन्त गरमी और खाज होती है। कबज दूर करें, बादाम रोगन लगाया करें। ५ रत्ती नीलाथोथा आधी छटांक पानी में भिला कर दानों के गुच्छे पर लगावें, यद्यपि चुभेगी परन्तु आराम आजावेगा ॥

## दाहयुक्त फुन्सियां ॥

जिन को अंग्रेजी में ऐंग्जीमा कहते हैं, इस ऋतु में निकल आती हैं, पाँहले साफ और चम भीली होती हैं, दो तीन दिन के पश्चात् रंग गंदला हो जाता है, फैल कर परस्पर मिल जाती हैं। दाह और खाज होती है, कभी ज्वर हो जाता है। पाँच छः दिन के पश्चात् दाने दूट कर उनमें पानी निकल आता है। जिन लोगों को इस ऋतु में ऐसा हो जाने का भय हो उनको पहिले ही से चाय, काफी, और अधिक गरम वस्तुओं और गरम मसालों से बचे रहना चाहिए। और, रक्तशोधक औषधियां यथा चिगायता, पित्तपापड़ा, निम्बपत्र, का सेवन करना चाहिये। रोगी को दैनिक

स्नान करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तैल मिला कर लगाना चाहिए ॥

यदि एक हलका जुलाव मगनेशिया, या सकमूनिया का पहिले ही दें और मफेरा, मुरदारसंग, चन्दन, कर्पूर, गुलाब में घिस कर लगावें, तो उत्तम है। और मरहम कर्पूरी उत्तम है। या जिङ्क अकसाइड कैलेमल प्रत्येक २ ड्राम, कर्पूर २० ग्रेन, कर्पूर को थोड़ा सा मिपरिट में खरल करके अन्य औषधियों के साथ लगा कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥

कैलेमल, जिङ्क अकसाइड, व गिलीसिरीन भी मला करते हैं ॥

## नकसीर

बहुत से लोगों के ग्रीष्म ऋतु में नासिका से सहसा कंदीर रुधिर आता है। बाजों का तो स्वभाव हो जाता है। मैंने एक रोगी को देखा, कि उसके बहुत अधिक रुधिर आता है। परन्तु वह कोई औषधि न करता था, मैंने उस से कहा इस प्रकार तुम मर जावोगे, उस ने उत्तर दिया थोड़े दिन और बाकी हैं। इस मास के पश्चात् फिर किसी प्रकार की हानि नहीं होती। प्रत्येक ग्रीष्म ऋतु में मुझे ऐसा होजाता है। अब मैं इसकी औषधि नहीं करता हूँ ॥

जब नकसीर फूटे तो शिर को नीचा न करना चाहिए। बरन् पीछे को फेंकना चाहिए, परन्तु ध्यान रहे कि रुधिर कण्ठ में न जाने पावे। अथवा दोनों हाथ ऊपर सीधे करके खड़े रहना चाहिए। इस से रुधिर बहुत कम गिरेगा। शिर को नीचा करने

से अधिक बहता है। यदि रुधिर तत्काल बन्द न हो, और थोड़ा २ चलाचले, तो फिटकरी १ रत्ती को पानी में घोल कर फिर उस पानी में पीत हर्द की छाल ४ रत्ती घिम कर नाक में डालें वा नाक में पिचकारी करें, इस औषधि को भी अपने तजुबों में अकसीर पाया है। फिटकरी और हर्द छाल को पीस कर यदि दैनिक नाक में डाला जावे, तो नासाश रोग सदा के लिए जाता रहता है ॥

फिटकरी, गोपी चन्दन, और अनार की छाल पीस कर इस की निसवार लेना रक्त को बन्द करता है। और नासाश को गुणकारी है। फिटकरी के पानी में वस्त्र अथवा रुई का फाया भिगो कर रखना भी हितकर है। उड़द के आटे को गूंध कर तालू पर लेप कर देने से भी रक्त बन्द हो जाता है ॥

खाने के लिए यह योग हितकर है, शुष्क घानकी ६ माशा, श्वेतचन्दन ६ माशा, मुण्डी ६ माशा, नारङ्गी का छिलका ३ माशा, दरड़ा करके रात्रि को पानी में भिगोवें, और प्रातः मल छान कर शर्वत अनार मिला कर पी लें, और जिन को प्रायः नकसीर आती है, वह दो चार सप्ताह इसका सेवन करें, और उपर्युक्त औषधियों में से किसी एक को नाक में डालें ॥

निम्न लिखित अंग्रेजी योग भी हितकर लिखा है :—

|                           |      |      |      |         |
|---------------------------|------|------|------|---------|
| एरोमैटिक सलफ्यूरिक एसिड   | ...  | ...  | .... | २ ड्राम |
| सीरप आरनशनाई              | .... | ...  | .... | ११ औन्स |
| ट्रिक्लोर सिङ्कोना फिलीवा | ...  | .... | .... | ६ ड्राम |
| इन्फ्यूजन सिङ्कोना फिलीवा | .... | .... | .... | ८ औन्स  |

सब औषधियों को मिलावें मात्रा १ औन्स, दिन में दो बार दिया करें। नकसीर बहने लगे तो उस को बन्द करने के एक डाक्टरी पुस्तक में यह यत्न लिखे हैं :—

रोगी के गलुबन्द, और गरेवान को ढीला करके उसे कुरसी या चारपाई, या दीवार का तकिया कराकर इस प्रकार बिठावें, कि शिर थोड़ा पीछे की ओर झुका रहे, और दोनों हाथ शिर के ऊपर रक्खे हों, फिर किञ्चित् बार लम्बे २ श्वास खींचें, ऐसा करने से प्रायः नकसीर बन्द हो जाती है। यदि इस पर भी रक्तस्राव न रुके, तो रोगी के शिर और ग्रीवा पर शीतल जल की धार डाली जावे, और नाक के नथनों को थोड़ी देर तक हाथ से बन्द रक्खें, थोड़ा सा वस्त्र भिगो कर रोगी की नाक में दें, या टिक्चर स्टील में रुई का फाया भिगो करके रोगी की नाक में ठोस दें, या थोड़ी सी टैनिक एसिड की नस्य लेवें, या एलमलूशन ( १० ग्रेन फी औन्स ) की नाक में पिचकारी करें, या टिक्चर स्टील ३० बून्द, इन्फ्यूजन कवाशिया १ औन्स मिला कर तुरन्त पिलावें, या चूर्ण अर्गट १० ग्रेन पानी के संग पिलावें, यदि किसी प्रकार से भी रक्त बन्द न हो, तो नाक के पीछे छिद्रों में पलक करना पड़ता है, जिस को एक सुयोग्य डाक्टर ही कर सकता है ॥

## लू लगना ॥

प्राणिम क्रतु में प्रायः समाचार पत्रों आदि में पढ़ते होंगे, कि गरमी के प्रकोप से अमुक जगह इतने मनुष्य मरे। क्योंकि बाजों पर जब सूर्य की प्रखर राशियां पड़ती हैं तो वेदना, वेग,



गरुना, रुक्षता, चर्मेदाह मूर्च्छा, भ्रम, वमन आदि आग्न्ध हो कर रोगी मर जाता है। जहां बहुत लूएं चलती हैं, वहां प्रायः ऐसा होता है, कि वृत्ताप से झुलस कर उन का चर्म शरीर से पृथक हो जाता है। एक जगह से पकड़ कर उठाओ तो वस्त्र की तरह शरीर से ऊपर को उठाता चला आवेगा। यह दशा मैंने स्वयं तो नहीं देखी केवल सुनी है। जब घाम बहुत सतेज हो जाता है, तो उस में गमन करने वाले मनुष्य के नेत्र लाल, छोटे, प्रमाद युक्त हो जाते हैं, हाथ पांव में ऐंठन, दाह, रुक्ष, शरीर हो कर मनुष्य मर जाता है। वाज्र समय मूर्च्छा और श्वास की तङ्गी हो कर ५ घण्टे में मनुष्य मर जाता है ॥

यदि लू ने सर्वथा दग्ध न कर दिया हो, तो पानी वरुण शिर पर रखने, विरेचन देने, शीतल जल की धार शिर पर छोड़ने, सिरका, गुलाब, रोगन कद्, शिर पर रखने से भी लाभ होता है, परन्तु जब लू का अधिक प्रभाव हो जाय, और नाड़ी निर्बल और मूर्च्छा हो, तो शीतल जल और शीतल औषधियां शिर पर रखें। और खाने को कुछ पौष्टिक और उत्तेजक औषधियां दें, ताकि बल स्थिर रहे, खोयेदार पेड़ा पानी में घोल कर पिलाने रहें। इमली का पन्ना भी हितकर है, श्वेत सुरमा की भस्म इमली के साथ गुणकारी है, शीतल औषधियां जैसी उचित हों दें। और शीतल स्थान में रोगी को रखें। शीतल सुगन्धियां पिया करें, धूप से बचाए रखें ॥

त्वचा के पृथक हो जाने के विषय में कोई विशेष औषधि नहीं लिख सकता, मरहमादि लगाने से कदाचित् लाभ हो ॥

## ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह ज्वर प्रायः २४ से २६ घण्टे तक रहता है, और कभी ४-५ दिन या सप्ताह तक भी रहता है, इस से माहसा आलस्य, अंगों का दृढ़ता, शिरःशूल श्रम और अग्नि मन्द होती है। फिर थोड़ी सी सरदी हो कर तप हो जाता है। जिह्वा शुष्क और शिथिल हो जाती है। नाड़ी की गति वेगवान् हो जाती है, चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती है, कोष्ठवद्धता रहती है, मूत्र स्राव कम होता है, सायम को ज्वर अधिक और प्रातः कम होता है। प्रलाप बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् ज्वर चिन्ह देकर उतर जाता है। देशीय स्त्रियां कहा करती हैं, कि ज्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्ठों पर फुन्निंयां होकर ज्वर उतर जाता है, कभी अत्यन्त स्वेद आकर, या नाक मुख से रक्त आकर, या आतिसार और वमन होकर और स्त्रियों की अवस्था में रुधिर प्रवाहित होकर ज्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्वलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औपधि इस की यह है, कि पहिले २ लंघन कराया जावे, और पानी खालिस यहां तक उवाले, कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर शीतल होने दें, पर प्रातः का उवाला हुआ दिन भर और रात्रि का उवाला हुआ रात्रि भर रहने दें, फिर दूसरे तीसरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते कृष्ण जल, सिकज्वीन और नमक अच्छा

हैं। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी बरता जाता है। सल्फेट आफ जिङ्क भी वर्ता जाता है। वमन आने के पश्चात् काले दाने का जुलाब दें ॥

गरमी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस से हलका सा स्वर भी होता है। और शरीर ऊष्ण व लाल होकर छोटे २ लाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, उन में अत्यन्त गरमी और खाज होती है। कब्ज दूर करें, वादाम रोगन लगाया करें। पूरत्ती नीलाथोथा आधी छटांक पानी में मिला कर दानों के गुच्छों पर लगावें, यद्यपि चुभेगी परन्तु आराम आजवेगा ॥

## दाहयुक्त फुन्सियां ॥

जिनको अङ्गरेजी में ऐगजीमा कहते हैं, इस ऋतु में निकल आती हैं, पहिले साफ और चमकीली होती हैं, दो तीन दिन के पश्चात् रंग गदला हो जाता है, फिर फैलकर परस्पर मिल जाती हैं। दाह और खाज होती है, कभी ज्वर हो जाता है। पांच छैः दिन के पश्चात् दाने टूट कर उनमें पानी निकल आता है। जिन लोगों को इस ऋतु में ऐसा हो जाने का भय हो, उनको पहिले ही से चाय, काफी और अधिक गरम वस्तुओं, और गरम मसालों से बचे रहना चाहिए। और रक्त शोधक औषधियां यथा चिरायता, पित्तपापड़ा, निम्ब पत्र, का सेवन करना चाहिए। रोगी को दैनिक स्नान करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तैल मिला कर लगाना चाहिए ॥

यदि एक-हलका जुलाब मगनेशिया, या सकमूनिया का

पहिले ही दें और सफेदा मुरदारसंग, चन्दन, कर्पूर, गुलाब में घिस कर लगावें, तो उत्तम है, और मरहम कर्पूरी भी उत्तम है। या जिङ्क अकसाईड, कैलोमल प्रत्येक २ डराम, कर्पूर २० ग्रैन, कर्पूर को थोड़ा सा सिपरिट में खरल करके अन्य औषधियों के साथ मिला कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥

कैलोमल, जिङ्क अकसाईड, व गिलीबेरिन भी लगा सकते हैं ॥

## विपूचिका ॥

ग्रीष्म ऋतु में होने वाले रोगों में से है। यहां किञ्चित् विस्तार से इसका वर्णन करते हैं ॥

विपूचिका को अङ्गरेजी में कालरा (Cholera) और युनानी में हैज्रा कहते हैं। इसे दो प्रकार का वर्णन किया जा सकता है, एक विपैला दूसरा साधारण ॥

महामरी विपूचिका तो विशेष २ अवसरों में, या वायु में विशेष परिवर्तन होने से उत्पन्न होता है। और साधारण हर समय हो सकता है। क्योंकि विपूचिका अजीर्ण सम्बन्धी रोगों में से है। अजीर्ण और वात से वमन, विरेचन, उदरशूल हो जाता है। संस्कृत में सूची सूई को कहते हैं, और वात से सदैव सूई की सी चुभन हुआ करती है, और विपूचिका वात से होता है, अर्थात् अजीर्ण में जब वात होता है, तो विपूचिका हो जाता है। जो मिठाहारी होते हैं, उनको यह कदापि नहीं होता है। पेटू लाग बहुत खाते हैं, और जो पाते हैं मुख में डाल

लेते हैं, उनको प्रायः होता है। खीरा, ककड़ी के दिनों में बहुत खाने वाले जो पहिले ही नाकों नाक भरे होते हैं, उस पर इन वातज पदार्थों को खाते हैं, तो वायु प्रकुपित हो कर विषूचिका हो जाता है ॥

वमन, विरेचन, तृषा, शूल, मूच्छा, पिण्डालियों और जङ्घाओं में शूल, जम्भाई, जलन, रंग का बदलना, कम्प, हृदशूल, शिरः शूल, यह लक्षण प्रायः विषूचिका में हुआ करते हैं ॥

अलसक, दण्डालसक, और त्रिलम्बिका, तीन प्रकार का और विषूचिका होता है :—

**अलसकः**—जब दोष ऊपर नीचे न जावे, और आमाशय में आम का भाग पच न सके, तब लस्सी के समान एक रस उत्पन्न होता है, उस से उदर और पार्श्व में अफारा होकर, मूच्छा हो, शूल हो, वायु रुक कर पार्श्व और कण्ठ में फिरे, मल, मूत्र, और अधोवायु भी रुक जावे, तृषा बहुत लगे, उदगार आवे, इसे अलसक रोग कहते हैं। इसमें विरेचन देना आवश्यक है, ताकि दोष निकल जाय, अथवा वस्त्र की बत्ती बना कर सावुन और रेचक औषधियों से संयुक्त करके गुदा में रखें, ताकि विरेचन हो जावे, या वमन करावें या लंघन करावें ॥

**दण्डालसकः**—इसमें कफ, अफारा, मूच्छा, शूल, वर की उष्मा, आतिसार, दाह, प्रस्वेद, कफ, गरुता, वमन शब्द का रुकना, बारम्बार थूकना होता है। वातादि दोष प्रकुपित होकर वृष्टवंश की हड्डी पढ़ा करे, शरीर को काण्ट की तरह अकड़ा

देवे, इनको दण्डालसक कहते हैं। यह बहुत बुरी दशा है। इसमें पहुँच कर बचना कठिन होता है ॥

**विलम्बिका**—जब कि खाया हुआ बाहार कफ, वात से दूषित होकर ऊपर नीचे न जावे, अर्थात् वमन, विरेचन, न होवे तो उसको विलम्बिका कहते हैं, अलसक और विलम्बिका में केवल यह भेद है, अलसक में कठिन शूल होता है, और इसमें नहीं होता है। इसको भी विरेचन आदि कराना है, परन्तु इस को कोई असाध्य और कोई दुःसाध्य कहते हैं ॥

**विषूचिका** में जब कि दाँत काले पड़ जावें, और नख, ओष्ठ आदि भी काले होजावें, रोगी किसी को पहिचान न सके, नेत्र भीतर को धँस जावें, शब्द धीमा हो जावे, हाथ पाँव के जोड़ शिथिल पड़ जावें, तो जान लो कि इस रोगी का बचना अत्यन्त कठिन है। सार यह कि विषूचिका एक रोग है, जिस में आम दूषित होता है, और जो पाक न होकर आमाशय में आकर वमन या अतिसार से कष्ट के साथ निकलता है। कभी वमन नहीं होता, और दस्त बहुत आते हैं, परन्तु जी अवश्य मतलाता रहता है ॥

**विषूचिका की परीक्षा**—गर्दभ मूत्र जैसे दस्त, पिण्डलियों में दर्द, जी का मतलाना, शरीर का शीतल पड़ जाना, कभी २ एठना, भी होता है। दूसरा विषूचिका विषैला है, विशेष २ कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है, और संमार्मिक होने के कारण फैल जाता है ॥

## विषूचिका की उत्पत्ति के कारण ॥

मल का इकट्ठा होना, ग्रीष्म ऋतु में सफाई का न होना, नालियों और मोरेयों का साफ न रहना, दुर्गन्धि, सुर्दह पशुओं का वस्ती के समीप पड़े रहना, बन्द पानी में वृक्षों के पत्ते आदि सड़ कर दुर्गन्धित होना, लोथों का खुले मैदानों में पड़े हुए सड़ना, गरमी के दिनों में विशेष कर वर्षा के पश्चात् बन्द वायु के दिनों में बहुत से मनुष्यों का एक जगह एकत्र होना, जब ऐसे दिनों में बहुत से मनुष्य एकत्र होते हैं, तो पूरा २ सफाई का प्रबन्ध न रहने के कारण सड़ांध उत्पन्न होजाती है। और वायु शुद्ध नहीं रहती, जैसा कि बड़े २ मेलों आदि के अवसर पर विषूचिका आरम्भ हो जाती है ॥

विषैली वायु के सेवन से जी हमेशा खराब रहती है, और फिर थोड़े से कारण से यथा बन्द स्थान में बहुत से मनुष्यों का इकट्ठे रहना, किसी बुरी वस्तु का खाना, आदि से भी रोग हो जाता है। जब विषूचिका आरम्भ होती है, तो संसर्गिक होने के कारण दूर तक फैल जाता है, और वह लोग जो मेलों पर जमा होते हैं, दूर २ तक ले जाते हैं। मक्खियां भी रोग के फैलाने की हेतु हैं ॥

डाक्टर डबल्यू मोर साहिब लिखते हैं:—“मक्खियां संसर्गिक” रोग फैलाने का बहुत बड़ा कारण है। यह रोगी के मल मूत्रादि पर बैठ कर वहां से विष लेजाकर आहार पर बैठ कर उसे जैह-रीला करती हैं, और वह विष मनुष्य खाता है। विषूचिका के

दिनों में भङ्गी को पूरी २ आङ्गुली चाहिए, कि वह कदापि दूसरे घरों का कूड़ा कर्कट आदि टोकरी में डाल कर न ले आया करे, और अपने घर के पाखाने को खूब साफ रखना चाहिये। बालकों के मल को किसी खुले गमले या कम्बोड में डाल कर ऊपर राख या मिट्टी डाल देनी चाहिये। पाखाने में भी यदि राख या मिट्टी डाली जावे तो उत्तम है। खाद्य पदार्थों को ढक कर रखना चाहिये। खाते समय मक्खियों को पंखे से हटाते रहें। बाजार से जो खाद्य पदार्थ लाये जाते हैं उन पर मक्खियां बहुत कुछ काम कर चुकती हैं, इस लिये उनको विशेष रूप से शुद्ध करना आवश्यक है ॥

स्मरण रहे कि छूत के लगने से प्रत्येक मनुष्य पर एक ही प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता है। बाज़ तो ऐसे हैं, कि उन पर प्रभाव होता ही नहीं है, परन्तु सावधानी करना सब को उचित है। प्रायः बहु मैथुन अभ्यासियों, बहुभक्षकों, अजीर्ण, और आमाशय के रोगियों पर, शोकातुर चिन्तावान रहने वाले मनुष्यों पर इसका प्रभाव बहुत होता है। सन्देह एक प्रबल कारण है। विषूचिका के दिनों का वृत्तान्त है, कि एक मनुष्य को दफ्तर में बैठे हुए सन्देह हुआ, कि उसे विषूचिका हुआ है, अस्तु घर आकर चारपाई पर लेट गया, अर्द्धरात्रि को रोग का वेग हो गया, इष्ट मित्रादिकों ने इकट्ठे होकर समझाया कि तुझे विषूचिका नहीं है, परन्तु कौन मानता था, विवश चिकित्सा आरम्भ की गई, रोग तो उसको कुछ था नहीं, और वैसे भी उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा था, परन्तु फिर भी कई मास तक उसकी



प्रकृति न संभली, और निर्वल व रोगी सा रहा ॥

कुछ काल की बात है, कि मेरा एक नौकर आया, और कहा कि उसके साथियों में से एक पहाड़ी मनुष्य को हैजा हो गया, और वह मर गया है, उसे दाह करने जाना है छुट्टी दें, उसे छुट्टी दी गई, जिस डेरे में वह रहता था उस में नहीं प्रत्युत दूसरे डेरे में मृत्यु हुई थी। नौकर की आकृति से प्रगट होता था, कि वह भयभीत हो रहा है। बारम्बार यह उच्चारण करता था, “ कि मृतक पुरुष बड़ा युवा था ” ( स्मरण रहे कि विषूचिका बूढ़ों और बालकों की अपेक्षा जवानों को अधिक हानि पहुंचाता है ) अभी थोड़ी ही देर हुई थी कि वह फिर लौट कर आया और कहा कि मुझे दस्त आगया है, और कठिन पीड़ा हो रही है, उसको पसीना आ रहा था, चेहरे का रंग बदल रहा था, मृत्यु का भयानक दृश्य उसके सन्मुख था। मैंने उसको समझाया कि यह विषूचिका नहीं है केवल तुम्हारा भ्रम है, और उसको औषधि दी, तो भी एक दिन तक उसे दस्त और वमन होते ही रहे ॥

## विषूचिका पर डाक्टरों की सम्मति ॥

डाक्टरों की कमेटी—जो सफाई के विषय पर विचार करने के लिये अस्टारिया की राजधानी वायना में बैठी थी, विषूचिका के विषय में उसकी सम्मति निम्न लिखित थी :—

छूत वाला विषैला विषूचिका—भारत वर्ष के आतिरिक्त और किसी जगह अपने आप उत्पन्न नहीं होता। और देशों में हमेशा बाहर से आता है ॥

रोगी का मल मूत्र जो बिना सोचे विचारे जहां पाते हैं फैक देते हैं, यह मोरियों के द्वारा कूपों में प्रभाव करता है, और जो उन कूपों का जल पान करता है बीमार हो जाता है। बाजे डाक्टरों की यह सम्मति है, कि विषूचिका का विष फुफ्फुस के द्वारा भी पहुंचता है। अर्थात् वायु से भी इसका विष फैलता है ॥

डाक्टर कनिङ्गम साहिब-का विचार है, कि यह रोग विशेष २ स्थान में ऐसा चिमिट जाता है, कि वहां से हिलना ही नहीं चाहता। इसलिए वह कहते हैं, कि जिस घर में हैजा का केस हो, तो यथा सम्भव उस घर को अन्यथा उसके कमरे को न्यून से न्यून दस दिन तक छोड़ देना चाहिए, और शुद्धि करनी चाहिए ॥

विषूचिका ग्रस्त की सुझा के बास्ते दिलेर पुरुष हो, और वहां खाने पीने से बचा रहे। फिर कोई भय नहीं है। रोगी के मल मूत्र को एक वर्तन में लेना चाहिए। प्रायः चिकित्सकों का कथन है, कि विषूचिका ग्रस्त का मल मूत्र जो इधर उधर फैका जाता है, वह सूख कर वायु के द्वारा उड़ कर दूर २ तक पहुंचता है, और वही विष मुक्त और नासिका द्वारा भीतर जा कर रुधिर को विषैला करता है। बाजे मूर्ख विषूचिका ग्रस्त के वस्त्र नहरों और कूपों पर धोते हैं, और अधिकतर विषैला पानी ही विषूचिका का हेतु है। क्योंकि मल मूत्र पानी में मिल जाते हैं और जो मनुष्य इस से नहावे वा पीते हैं, उन पर विष का प्रभाव हो जाता है। महामरी के दिनों में शहर के उस भाग के कूपों का पानी पीना छोड़ दो, जहां कि विषूचिका हो, और

नहर का पानी पीना या उस से स्नान करना परित्याग करो ॥

## लाहौर के सिविल सर्जन साहिब ने सन् १८७९ में विषूचिका के विषय म यह सम्मति दी थी ॥

“विषूचिका का प्रभाव वमन और अतिसार के मलों में हुआ करता है, और वर्षाआदि से वह कर कूयों आदि में पड़ता है, अस्तु विषूचिका के दिनों में सब से बढ़ कर सावधानी यह है, कि पाना को औटा कर पिया जावे, और औटे हुए पानी के घड़े में यदि १ माश हीराकसीस डाल दें, तो विष का प्रभाव सर्वथा जाता रहता है। प्रति प्रातः समय एक दो, या जितने हो सकें औटे हुए पानी के घड़े भर कर सुरक्षित रखने चाहियें। कातिपय डाक्टरों का मत है, कि विषूचिका होने का कारण वही है, जो मैलेरिया का होता है” ॥

## डाक्टरों ने विषूचिका की १२ उपाधियां वर्णन की हैं ॥

( १ ) चावलों के मांड या गर्दभ मूत्र की भांति अतिसार वा वमन ॥

( २ ) अत्यन्त तृषा, ( ३ ) अत्यन्त व्याकुलता, ( ४ ) मूत्रा-  
वरोध, ( ५ ) हाथ पांव और अवयवों में ऐंठन, ( ६ ) निडाल  
और बल हीन होते जाना, ( ७ ) चेहरे पर मुर्दनी छा जाना, ( ८ )  
आंखें भीतर धंस जाना, ( ९ ) शरीर का हिम के समान शीतल

हो जाना, (१०) हृदय का ह्वना, (११) उदरशूल, (१२) मुख, जिह्वा; नासिका का शुष्क होना, और ओष्ठ, जिह्वा, तथा नासिका का नीला हो जाना ॥

## विषूचिका का विष ॥

जब अधिक प्रविष्ट हो जाव, तो रक्त भ्रमण रुक जाता है, और शरीर नीला होजाता है, और शीतल हो जाता है । नाड़ी की गति वन्द हो जाती है, और एकाव दस्त से ही रोगी मर जाता है । परन्तु जब थोड़ा विष प्रविष्ट होता है, तो चंगे भले बैठे हुए मनुष्य के पेट में अचानक मरोड़ा, वा गुड़गड़ाहट, या वांति होकर वमन व अतिसार आरम्भ हो जाते हैं । ज्यों २ दस्त आते हैं, त्यों २ निदाल और बल हीन होता जाता है । और शरीर की उष्णता घटनी आरम्भ होजाती है । वृषा का वेग होता है । नाड़ी की गति मन्द होती जाती है । नेत्र भीतर धंस जाते हैं, और शरीर शीतल होजाता है । हाथ पांवों में ऐंठन होने लगती है । रोगी छट पटने लगता है, कण्ठ रुक जाता है । नख और जिह्वा नीले हो जाते हैं । श्वासवायु शीतल, मूत्र वन्द, हाथ पांव की उंगलियां सिकुड़ कर ऐसी हो जाती हैं, जैसे चिरकाल तक जल में रहने से होती हैं । शरीर की उष्णता न्यून होजाती है । इसके पश्चात् मूर्च्छा होकर रोगी मर जाता है ॥

**जब विषूचिका का विष प्रविष्ट होता है ॥**

तो न्यूनाधिक निम्न लिखित लक्षण प्रगट होते हैं :—

शरीर का बाहर से शीतल होने लगना, परन्तु भीतर से दाह, नाड़ी की गति मन्द होनी, और प्राकृतदशा पर न आना, नाड़ी से वात क्रोप प्रगट होना, मूत्र का रंग किञ्चित् श्यामल होजाना, पुरीष पिच्छल और श्वेत रंग का होना, वातज या पित्तज वमन का आना, वान्ति, और मिथ्याक्षुब्ध का होना, आमशय के मुख में हृदय की ओर पीड़ा होनी, रुक्षकास, तृषा वेग, शरीर की शिथिलता, निद्रा नाश, मुख के भीतर दन्त मूल में शूल, लाल रंग फुन्सियों का शरीर में निकलना, चेहरे का रंग फीका, साहस हिन, जी का अकारण व्याकुल होना, और निराशा युक्त विचारों का उत्पन्न होना ॥

## प्रतिबन्धन ॥

बृटिश गवर्नमेण्ट की आज्ञानुसार डाक्टर सर विलियम थूर के० सी० आई० ई० ने जो पुस्तक “फैमली मैडीसिन” नामक लिखी है, उसमें लिखा है :—

“बहुत से स्वास्थ्य रक्षा के विधान एक शब्द ‘सफाई’ के भीतर आजात हैं। विषूचिका काल और उसके पश्चात् सफाई (डिसइन्फेक्शन) के नियम (विशेष कर मोरियों और कमरों के विषय में) का पूरा २ ध्यान रखना चाहिए। विषूचिका के फैलने पर स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पहिले से अधिक ध्यान रखना चाहिए। और शहर के इतस्ततः फूड़ा, कर्कट, दुर्गन्ध न होनी चाहिए। परन्तु ध्यान रहे, कि जब कि रोग आरम्भ होगया है, तो उस समय गन्दी मोरियों और गदों को खोलना और साफ

करना, वायु को और भी दुर्गन्धित करेगा, इस वास्ते उनको वैसे ही रहने दें। जहां रोग है, वहां गन्धक जलाना चाहिए। जिस मुहल्ला या बाजार में विपूचिका का प्रकोप है वहां ३-३ गज के फासले पर अग्नि बालें, जो ४८ घण्टे तक लगातार बलती रहे, और उस पर गन्धक की मुठी बराबर डालते रहो। अग्नि सम्पूर्ण स्थानों में एक ही समय में प्रज्वलित करना चाहिए। ४८ घण्टे के वास्ते २ सेर गन्धक एक स्थान की अग्नि के वास्ते पर्याप्त है। विपूचिका के स्थानों से न पानी, न खाद्य, पदार्थ (यदि सम्भव हो) लाने चाहियें। दूध भी न लाना चाहिये। क्योंकि इसमें वही पानी मिलाया होता है। पानी और दूध बर्तने से पहिले भली भान्ति उवाल लेने चाहिए। अपने शरीर की स्वच्छता का भी ध्यान रखना चाहिए। प्रातः समय रात्रि की अपेक्षा अधिक सरदी हो जाती है। स्मरण रहे, कि इस समय सरदी न लगे, इस में भयभीत होना रोग की वृद्धि का बहुत बड़ा कारण है। अतएव इस से बचे रहना चाहिए, मछली के खाने में (जो लोग खाते हों) विशेष सावधानी रखनी चाहिए। क्योंकि बाजी मछलियों प विष का प्रभाव शक्ति हो जाता है, और वह विषैली हो जाती हैं। कच्चे फलों का अधिक खाना, रक्षा पूर्वक न रखी हुई वस्तुओं का बर्तना, बुरी प्रकार पकाई हुई भाजियां, दोपहर के समय धूप में रहना, या ठंडी रात्रि को ओस और कुहर (धुन्ब) में सोना, बहुत थकावट, और मदिरा आदि मादक द्रव्यों का अधिक सेवन करना, कुपथ्य करना, यह सब

सम्पूर्ण वार्ते शरीर पर बुरा प्रभाव डालती हैं, और मनुष्य को शीघ्र गेग ग्रस्त होने को उद्यत करती हैं । क्योंकि इन से आन्तों में व्रण हो जाते हैं ॥

विषूचिका के दिनों में उत्तम शुद्ध स्वच्छ मल भेदक एरण्ड तैल ( कस्ट्रॉयल ) है । जब किसी कसबा में विषूचिका हा, और मुफ्त बांटने के वास्ते बांटिकाएं भेजनी हों, तो निम्न लिखित गोलियां उत्तम हैं, एक गोली पानी के साथ प्रत्येक दस्त के पश्चात् देनी चाहिए :—

|           |      |      |          |
|-----------|------|------|----------|
| हींग      | ...  | ...  | १ १/२ ता |
| लाल मिर्च | ...  | .... | १ ”      |
| अकर्मि    | .... | .... | ३ ”      |

यह दो गोली की मात्रा है । इसी हिसाब से जितनी चाहें बना लें, विषूचिका के दिनों में जठराग्नि का पूरा ध्यान रखना चाहिए । निम्न लिखित योग पाचन शक्ति को पुष्टि देकर स्वास्थ्य रक्षा का काम देता है ॥

**पाचन कारी योग जो विषूचिका के दिनों में बहुत ही गुणकारी है ॥**

( १ ) सोंठ, काली मिर्च, लवंग, श्वेत लवण, काला लवण, प्रत्येक ३ तोला, अमलवेद, यवक्षार, लोटा सज्जी, काला जीरा, श्वेत एलायची दाना, पीत हरितकी छाल, पत्रज, प्रत्येक एक २ तोला, लेकर कूट पीस कर चार पहर कागजी नीबू के रस में

खरल करके फिर घृत कुमारी के रस में खरल करें, और जङ्गली  
देर के समान गोलियां बनावें, और भोजन के पश्चात् या प्रातः  
समय एक गोली गरम पानी से खावें ॥

(२) सेंधव लवण २ माशा, हरीत की छाल २ माशा,  
काली मिर्च १ माशा, शुद्ध गन्धक आमलासार १ माशा, वाय  
विङ्ग १ माशा, अजमोद १ माशा, मूलीश्वर १ माशा, यवश्वर  
१ माशा, काला नमक १ माशा, पीपल ३ माशा, समुद्र श्याम १  
माशा, पोदीना १ माशा, बड़ी एलायचीदाना २ माशा, श्वेत  
एलायचीदाना १ माशा, श्वेत जीरा १ माशा, कृष्ण जीरा १  
माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर अद्रक के रस में तीन  
दिन तक खरल करें, फिर शुष्क होने दें, तत्पश्चात् पीस कर चूर्ण  
बनावें, और भोजन के पश्चात् खावें। विषूचिका में भी इसका  
सेवन करना लाभदायक है ॥

(३) मदार की जड़ की छाल, कागजी नींबू बीज की  
मींगी, एलुवा शुद्ध, नारियल दारियाई, पपीता, काली मिर्च, हिंग,  
मरमकी, पेपरमेण्ट, केशर, समान भाग लेकर अद्रक के रस में  
काली मिर्च प्रमाण गोलियां बनावें। एक २ गोली कभी २ खा  
छोड़ा करें ॥

विषूचिका में यह गोली बहुत गुणकारी है। और प्रत्येक  
दस्त आने के पश्चात् एक गोली खिला देनी चाहिए। यदि प्यास  
की अधिकता हो तो अर्क पोदीना, या अर्क बहार पीने को दें,  
और गोली साधारण पानी से भी दी जा सकती है ॥



(४) सांभर नमक २ तोला, काला नमक २ तोला, सेंधा नमक १५ माशा, पिपलामूल १५ माशा, श्वेत जीरा १५ माशा, रीपल १५ माशा, काली मिर्च १५ माशा, चव्य १५ माशा, त्रायविडंग १५ माशा, अम्लवेत १५ माशा, अनारदाना ३० माशा, धानिया शुष्क १५ माशा, श्वेत एलायची दाना ६ माशा, सोंठ ६ माशा, तज ६ माशा, सबको महीन पीस कर रखें, मात्रा ३ माशा गरम पानी के साथ ॥

इदर रोग यथा वायगोला, आमाशय शोथ, अंजाण, विषूचिका, और अन्त्रि रोग को यह चूण दूर करता है । इसको लवण भास्कर चूण भी कहते हैं ॥

## विषूचिका के ४ दर्जे ॥

विषूचिका के प्रत्येक रोगी को प्रायः ४ दर्जों में से गुजरना पड़ता है. यदि विष प्रबल हो, तो शीघ्र ही दो चार घण्टों के भीतर चारों दर्जों से गुजर कर प्राणान्त हो जाता है, और यदि विष कम हो, तो दर्जे धीरे २ आते हैं ॥

प्रथम दर्जा—बिना प्रत्यक्ष कारण जी मतलाने लगे, पेट में गुड़ गुड़ाहट हो, शूल हो, हृदय खराब होता जावे, तो यह समय औषधि करने के लिए बहुत ही उत्तम है । 'अमृतधारा' की ३ बूंद मिश्री पर डाल कर खिलाया करें, विष दूर होकर चित्त ठिकाने आजावेगा, अर्क पुदीना, अर्क एलायची, अर्क सौंफ, नींबू, सिरका, अनारदाना भी गुणकारी है । यदि चिकित्सा न हो, या विष अधिक हो, तो दस्त नीला सा आता है. या वमन

होती है। यदि रोगी कम हिम्मत नहीं है, और दस्त आने से बहुत सी दिलघटनी और निर्वलता नहीं हुई है, तो रोगी को धैर्य दें, कि यह दस्त अजीर्ण के हैं, फिर भी यदि दस्त या वमन हो जावे, और अन्य लक्षण भी विषूचिके के ही प्रगट हों, तो अब और उपाय है, एक तो दस्तों को बन्द करना, दूसरा चित्त को उभारना, ताकि वह विष को और भी निकाल दे। यदि देखें कि रोगी निर्वल है, उसका हृदय प्रत्येक दस्त के पश्चात् बहुत घटता है, और दस्तों से उसको बहुत निर्वलता होती है, और हृदय का हड़ मनुष्य भी नहीं है, तो दस्तों को बन्द कर दें, परन्तु दस्त आने से यदि व्याकुलता न हो, और निर्वलता अधिक न हो, तो उनको बन्द करना उचित नहीं। प्रत्युत थोड़ी सी रैचकौषधि दें, ताकि आन्तरिक दोष भली भांति निकल जाय। फिर दस्तों को बन्द करना चाहिए। 'अमृतधारा' विषूचिका के लिए इस दर्जा में अकसीर औषधि है। प्रत्येक दस्त के पीछे ३ घूँद अर्क पोदीना से देना चाहिए। यह दस्तों को बन्द नहीं करती, वरन् यदि विकार अधिक हो, तो खुल कर दस्त और वमन हो जाती है, और विष को दूर करती है, और विष के दूर होने से दस्त तथा वमन बन्द होकर आराम हो जाता है ॥

डाक्टर मरे साहिब इन्स्पेक्टर जनरल इंडियन मैडीकल डिपार्टमेंट का कथन है, कि यदि अतिसार खराश करने वाले या अपक्व आहार के कारण से हों, जैसा कि प्रायः होता है, तो दस्तों के प्रारम्भ में उसे निकालना चाहिए ॥

## विषूचिका पर प्रयोगे ॥

( नोट ) साधारणतयः यह देखा जाता है कि लेंग रोगी का इलाज उस समय करते हैं, जबकि रोग बढ़ जाता है। विषूचिका के दिनों में औषधियां सदैव तैय्यार रखनी चाहिए, न जाने किस समय आपत्ति आ पड़े। किसी समय कोई कष्ट हो, घबड़ाना नहीं चाहिए और न इस बहादुरी में रहना चाहिए, कि मैं ऐसी बातों की परवाह नहीं करता हूं, प्रत्युत उचित चिकित्सा तुरन्त करनी चाहिए। और यदि कोई बात स्वयं समझ में न आवे, तो तुरन्त वैद्य को बुलाना चाहिए, रोगी को बाल बच्चों से पृथक् रक्खें, एक या दो आदमी रोगी की सुभ्रषा के लिए नियत रहें, जमघटा अच्छा नहीं है। रोगी के कमरे को घुप नहीं रखना चाहिए, प्रत्युत वयु का गमना गमन आवश्यक है। रोगी के मल मूत्र जहां तहां न फैके जावे, किसी वर्तन में लेवें, या गढ़ा बना लेवें, और प्रत्येक वार के पीछे उस पर राख मिट्टी, या चूना, डाल दें, ताकि दुर्गन्ध न फैले। इस मल को अच्छी प्रकार उठवाकर बाहिर गड़वा देना अच्छा है। रोगी के वस्त्र जो मल से भरे हुए हों, उनको जलाना या गाड़ना उत्तम है, अथवा अत्यन्त गर्म जल से अच्छी प्रकार बाहिर जाकर साफ करें। और साफ करने के पश्चात् गंधक व हींग की धूनी देकर पुनः संशोधन करें ॥

रोगी के पास रहने वाले को वहां कुछ खाना पीना न चाहिए, और बाहिर आकर भी अच्छी प्रकार हाथ मुख धोना चाहिए, और जिस घर में रोगी हो, वहां पर प्रति दिन सुगंधित

वस्तुओं की धूनी करनी चाहिए, और गन्धक की धूनी की डाक्टर शिक्षा देते हैं ॥

वह इस समय तक अच्छी नहीं है, जब तक कि रोगी भीतर है। रोगी अच्छा होजावे या मर जावे तो पीछे से उस के गृह में गंधक की धूनी करके घर बंद कर दें, ताकि शुद्ध होजावे, और पर्याप्त समय के पश्चात् द्वार खोलें, और जब तक गंधक का धुआं निकल न जावे तब तक अन्दर न जावें। सुगंधित वस्तुओं का जलाते रहना रोग के दिनों में बहुत उत्तम है, इस से वायु की शुद्धि होती है, और शुद्ध वायु फफड़ों में जाती है ॥

यदि वायु में दुर्गन्ध फैली हुई हो तो दूर होजाती है। सुगंधित वस्तुएँ चन्दन, बालछड़, छरीला, गुग्गल, निम्ब, चिरायता, कर्पूर, लॉग जावित्री, दारचीनी, गिलोय, घृत, केशर, खस, धूप लकड़ी, सुगंधवाला, कस्तूरी, लोवान, नागकेशर, आदि में से जिनकी मिल सकें एक में मिलाकर रखें, और आग में जलाया करें, या धूनी दिया करें ॥

( १ ) मन्दार की जड़ की छाल, कागजी नींबू के बीज, एलुवाशुद्ध, नारियल दरियाई, पपीता, कालीमिर्च, हिंग, बोल, पिपरमेंट, केशर समान भाग लेकर अद्रक के रस में खरल करके गोलियां मिर्च प्रमाण बनावें, और प्रत्येक दस्त के पश्चात् १ या २ गोली अर्क पोदीना के साथ खिलावें, ईश्वर चाहे तो आराम आजाएगा ॥

( २ ) नाँशादर, गेरी, काली मिर्च, समान भाग तीन पात्र शराब ब्रांडी में खरल करके चने प्रमाण गोलियाँ बनावें १ दो गोली खाने से आराम आजाता है ॥

और थोड़ी देर के पश्चात् ज्वर होजाता है, यदि न हो तो दूसरी गोली फिर पानी के साथ देनी चाहिये ॥

यह एक भेद है और सन्यासी महात्मा का बतलाया हुआ योग है, जो देशोपकारक के पाठकों के लिए अंकित किया जाता है :—

( ३ ) मनुष्य का मूत्र १ छटांक पियाज का रस १ छटांक दोनों को मिला कर पिलाने से कठिन से कठिन विपूचिका भी दूर हो जाता है ॥

( ४ ) लोबान कौड़िया १ छटांक, जायफल २ माशा, शीतल चीनी ३ माशा, लवंग ३ माशा, अजवायन २ माशा, जौ कोव करके ३ तोला पानी मिलावें, और एक हांडी में पेंदे पर ईट रखकर ऊपर लटकावें, और ईट के इतस्ततः उपर्युक्त औषधियाँ बिछा दें और हांडी के मुख पर एक गड़वी या लोटा जो किसी धातु का हो रख दें, और उस में पानी भर दें, फिर १ सेर कोयला सुलगाकर ऊपर हांडी रखें । ऊपर के बर्तन का पानी जब गरम हो जावे, तो किसी यत्न से उसे निकाल कर और ढाल दिया करें, जब कोयले शीतल होजावें, तो उतार कर पियाला निकाल लें, जिस में नीचे लोबान का तैल होगा, और ऊपर पानी सा, इस पानी को दारचीनी का तैल समझें, शिर में दर्द

होती हो, तो लगादो आराम होजावेगा, और लोवान का तैल विपूचिका, उदरशूल, वृकद्वैशूल, पार्श्वशूल, अतिसार, श्वास, नपुंसकता, कफजकास, अर्जुण आदि का गुणकारी है। मात्रा २-३ चावल सौंफार्क से विपूचिका वाले को दें, अत्यन्त गुणकारी है। यह भी एक बाबा जी का दिया हुआ योग है ॥

(५) होंग ३ माशा, काली मिरच १ माशा, अफीम ४ रत्ती, कर्पूर ४ रत्ती, पानी में खगल करके लग भग २४ गोलियां बनावें, और ३ घण्टे के पश्चात् १ गोली बिलावें, आशा है, कि ३ गोली से आराम आजावेगा ॥

तथाच—विपूचिका में तृषा वेग हो तो लवङ्ग काथ का पान करना शान्ति दायक है ॥

तथ च—चूक का रस १ सेर, तिल तैल १ सेर, कूट दण्डा कत ३ तोला, सैन्धव लवण ३ माशा, आम्र में रक्खें, जब केवल तैल ही रह जावे, तो छान कर जायफल १ तोला, मिला कर रक्खें, विपूचिका वाले शरीर पर मालिश करने से पीड़ाओं को दूर करता है ॥

(६) शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गन्धक १ तोला, सुहागा सुना हुआ १ तोला, यवक्षार १ तोला, लोटाखार १ तोला, काली मिरच १ तोला, आवला छाल १ तोला, हरीतकी छाल १ तोला, शुद्ध विष १ तोला, काला निमक १ तोला, सांभर निमक १ तोला, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, फिर अदरक के रस के साथ सम्पूर्ण औषधियों को ७ दिन तक खरल करके रक्खें,

मात्रा १ रत्ती है। और विषूचिका के वास्ते रसायन है, एक बार का बनाया हुआ कई वर्ष के लिये पर्याप्त है, कितने ही मनुष्यों को लाभ पहुँचा सकता है, लवङ्ग के काथ से देवें ॥

( ७ ) शुद्ध पारद ७ माशा, शुद्ध गन्धक ७ माशा, सोहागा स्त्रील ७ माशा, यवक्षार ७ माशा, सज्जी क्षार ७ माशा, पिपला मूल ७ माशा, पपिल ७ माशा, चित्रक ७ माशा, सोंठ ७ माशा, चन्य ७ माशा, शुद्ध भांग २७ माशा, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, इसके पश्चात् अन्य औषधियां मिलाकर १ दिन सुहंजना के रस में खरल करके शुष्क करें, और १ हंडिया में रख कर कपरोटी करके सुरक्षित स्थान में आध सेर बन उपलों की अग्नि देकर निकालें, और अदरक के रस में ७ दिन तक खरल करके सुखा लें, और यथाआवश्यक १ रत्ती या २ रत्ती मधु में मिला कर खिलावें, और ऊपर से गुड़ का काथ पिलावें, हैजे को दूर करे, और सर्व प्रकार के उदरशूल, वायंगोला, व्रीहा, अफारा, अतिसार, संप्रहणी, वमन, और शरीर की शिथिलता, आदि दूर हो, और क्षुधा बढ़े ॥

( ८ ) डाक्टर लोग कैम्फरआइल ( तैल काफूर ) जो अङ्गरेजी दुकान दारों से मिलता है, विषूचिका के वास्ते वर्तते हैं, और सब से उत्तम जानते हैं ॥

( ९ ) पारदशुद्ध, आमलासारगन्धक शुद्ध, इन्द्र जौ मिष्ट, बिलगिरी, लोध, नागरमोथा, धाय के पुष्प, मोचरस, अफीम सम भाग लेंवें, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करके फिर अन्य

औषधियां मिला कर खरल करें, और अनारदाना आदि के पानी से देवें, अतिसार, आमातिसार, संग्रहणी दूर हो, त्रिपूचिका के दस्त, और वमन, तुरन्त ही बन्द होजावे, यदि बन्द करना उचित न हो, तो इस को न देवें, जब बन्द करना चाहो तुरन्त बन्द हो जावेंगे ॥

(१०) डाक्टर आर डबल्यू म्लेचियल का विचार है, कि निम्न लिखित त्वचा में पिचकारी (हार्डपौडरमिक सिरिज) त्रिपूचिका के लिये बहुत गुणकारी है :—

सल फ्यूरिक एसिड, १ डराम

असिटेट आफ मारफिया १ १/२ ग्रेन

बरांडी १ १/२ डराम

पानी स्वच्छ ३ औन्स

सब को मिलालो बाहु पिंडली, या आमाशय की खाल के नीचे घन्टा २ पश्चात् पिचकारी करें, जब तक आराम न हो ॥

(११) डाक्टर जी बी थर्स्टन साहिब—निम्न लिखित योग लिखते हैं :—

एक्सट्राक्ट इण्डियन ह्याम्प १६ ग्रेन, कुरोफार्म १/२ औन्स, कर्पूर १ डराम, म्युसीलेज ३ डराम, रोगन तारपीन २ डराम, अर्क दारचीनी १ औन्स, शर्वत सादह १ औन्स ॥

पीने की मात्रा घन्टा २ के और फिर २ घण्टों के पश्चात् ४ भाशा ॥



(१२) डाक्टर फलेमिंग साहिब—निम्न लिखित योग  
की सम्मति देते हैं :—

|                                       |     |              |
|---------------------------------------|-----|--------------|
| शूगर आफ्लेड                           | ... | ... २४ ग्रेन |
| सौल्यूशन आफ असिटेट आफ मारफिया १ ड्राम |     |              |
| डाईल्यूट एसिटिक एसिड १२ विन्दु        |     |              |
| एका                                   | ... | ... ६ औन्स   |

## (१३) कालरापिल डाक्टर गिरे साहिब निर्मित ॥

|                  |      |             |
|------------------|------|-------------|
| आहिफेन चूर्ण     | ...  | ... १ ग्रेन |
| हिङ्ग चूर्ण      | ...  | ... ३ ,,    |
| काली मिर्च चूर्ण | .... | ... २ ,,    |

सब को मिला लें, यह एक गोली की मात्रा है, और प्रत्येक  
दस्त के पीछे एक गोली दें, दस्तों के घन्द करने के वास्ते बहुत  
उत्तम बताई गई है ॥

## (१४) कालरा मिक्सचर हैमलटन साहिब निर्मित ॥

टिकचर आफ कैम्फर, टिकचर ओपियम, एक २ भाग,  
टिकचर रुबर्ब २ भाग ॥

तथा—टिकचर आफ ओपियम, टिकचर आफ कैप्सीकम,  
टिकचर आफ कार्डिसम, जिनजर, समान भाग ॥

## (१५) कालरा मिक्सचर अरस्वन वरजी साहिब निर्मित ॥

टिकचर आफ जिञ्जर, टिकचर आफ कैपसीकम, टिकचर आफ पेपरमेण्ट, लाडीनम, सब को समान भाग लेकर एक में मिलावे ॥

(१६) क्लोरोडाईन—बहुत प्रसिद्ध पेटण्ट औषधि है, जिसका योग निम्न लिखित है :—

|                               |      |      |    |         |
|-------------------------------|------|------|----|---------|
| सलफेट आफ मारफिया              | ...  | ...  | ८० | ग्रेन   |
| ओल्गो रेजन आफ कैपसीकम         | .... | ...  | १५ | मिनम    |
| डाईल्यूट हाईड्रो सियानिक एसिड | ...  | ...  | ३  | औन्स    |
| क्लोराफार्म                   | ...  | ...  | ६  | औन्स    |
| गलीसिरीन                      | .... | ...  | ३  | औन्स    |
| एक्सट्रैक्ट इन्डियन हैम्प     | ...  | ...  | २  | स्करूपल |
| करामील                        | ...  | .... | ३  | औन्स    |
| अल्कोहल                       | ...  | .... | १  | औन्स    |
| आयलआफ पेपरमेण्ट               | .... | .... | ३  | डराम    |

डाक्टर सर निरञ्जन साहिब—अपने स्वयम तज्जुबे के अनुसार कर्पूर की प्रशंसा करते हैं, ६-६ ग्रंथ तेज अल्कोहालिक सैल्युशन आफ कैम्फर के दस २ मिण्ट के पश्चात् दिए गए ॥

स्मरण रहे कि पानी में नहीं बरन् खांड में दें, क्योंकि पानी में कर्पूर जम जाता है, और मैंने छैः सौ रोगियों का इसके द्वारा इलाज किया है ॥

## थोड़े और वैद्यक योग ॥

लहसन, जीरा, सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, हिंग, समान भाग का चूर्ण लैमू के रस में मिलाकर खाने से विषूचिका दूर होता है ॥

(१८) चिरचिटा अर्थात् पुठकण्डे की जड़ २ माशा, पानी में मिलाकर पीवें, और करेले का रस तैल मिलाकर पीना भी गुणकारी है ॥

(१९) गोवत्स मूत्र को काढ़े और उस में पीपल का चूर्ण ३ माशा प्रविष्ट करके पी जावें, तो विषूचिका दूर हो जावे, और जठराग्नि सतेज हो ॥

(२०) यव के चूर्ण को छाल में मिलाकर ऊष्ण करके उस में यवक्षार मिलाकर पीवे, तो लाभ होवे ॥

(२१) बिलगिरी, सोंठ, कायफर, प्रत्येक ३ माशा लेकर क्वाथ करें, इसके पीने से वमन, और विषूचिका दूर होता है ॥

(२२) यव का चूर्ण और यवक्षार लेकर छाल में मिलाकर औटावें और फिर शीतोष्ण पेट पर लेप कर दें, तो कठिन उदर पीड़ा जो विषूचिका से हो दूर हो जाती है ॥

(२३) हई छाल, कत्था, सतावरी, हिंग, सेंधा नमक, इनको लैमू के रस अथवा छाल में पसि कर शीतोष्ण पेट पर लेप करें तो उदरशूल और अफारा दूर हो ॥

(२४) लवंग ८ माशा, एलायची २ तोला, जायफल २ ताला, अफीम १ माशा, चूर्ण करके रक्खें, मात्रा ३ माशा गरम

पानी से खावे, तो विपूचिका, उदरशूल, अतिसार को दूर करता है । यह आषाढी तीसरे दर्जे में बहुत गुणकारी है ॥

(२५) हड़ छाल, वच, हिंग, कुड़ा की छाल, भांगरा, सोंचर नमक, अतीस, सबका समान भाग लेकर चूर्ण बनावें, मात्रा ३ माशा, शीतोष्ण जल के साथ पीवें, तो अजीर्ण, उदरशूल, विपूचिका और खांसी इनको दूर करता है ॥

(२६) दारचीनी तैल—दारचीनी, पत्रज, रास्ना, चन्दन, सहजना की जड़, कूट, वच, शतावर, इन सब को लीमू के रस में खरल करके गोलियां बनावें, और पाताल यंत्र से तैल निकालें या कम से कम इन सब को मीठे तैल में जलावें, इस तैल की शरीर पर मालिश करने से गरमी उभर आती है, विपूचिका और वातज रोगों को गुणकारी है ॥

(२७) आक का दूध ६४ तोला, धतूरे का रस ६४ तोला, श्वेत कनेर का रस ६४ तोला, कूट और सेंधा नमक इनका साथ ८-८ तोला, तैल ६४ तोला, कांजी ८४ तोला, सबको मिला कर मन्द आग्नि पर पकावें, जब केवल तैल ही रह जावे, तो उतार कर रक्खें, यह विपूचिका, अर्द्धांग वात, वातज रोगों को मालिश करने से दूर करता है । तीसरे दर्जे और चौथे दर्जे में इस को ऊष्णता लाने के वास्ते मला जाता है ॥

(२८) वृषावेग में लौंग, जायफल, या नागरमोथा के साथ औंटाया हुआ पानी पिलावें ॥

(२९) पलाश की जड़, हाथी दांत, पीपल, पिचाज, इन सब को गरम पानी से घोटकर पीवें, तो विपूचिका दूर हो ॥

(३०) दूध में सोहागा डाल कर पीने से वमन विशेष रूप से दूर होती है। इसका बहुत से डाक्टरों ने भी तजरुवा किया है, कि विपूचिका के वास्ते बहुत गुणकारी है। बाच्चे लोग दूध नहीं देते, किन्तु दूध हानिकारक नहीं है ॥

(३१) कौंच की छाल, निम्ब की लकड़ी, चिरचिटा की जड़, गिल्लोय, कुड़ा की छाल, प्रत्येक समान भाग लेकर मिलाकर ३ माशा लेकर क्वाथ करके थोड़ा २ पिलावें, तो खुलकर वमन होकर दोष निकल जाता है, यह केवल पहिले दर्जे में जब कि शक्ति हो, और दोष निकालना स्वीकार हो दें।

## (३२) विपूचिका के वास्ते सुरमा ॥

सोंठ, मिर्च, पीपल, कौंच बीज, दांरु हल्दी, हल्दी, धिजौरे लीमू की जड़, सब को कूट पीस कर पानी में गोली बनावें, आर छाया में सुखा कर रखें, थोड़ा सा पानी में घिस कर आंखों में लगाने से विपूचिका को लाभ होता है ॥

(३३) चिरचिटा के पत्ते, काली मिर्च समान भाग लेकर अश्वत्थार में खरक करके सुरमा लगावें तो विपूचिका दूर हो ॥

(३४) बल की जड़, सिरस की जड़, कौंच बीज, देवदार, हई छाल, बहेड़ा छाल, आमला, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, हल्दी, दाकहल्दी, इन सब को बकरी के मूत्र में खरक करके गोली बनावें, इसको पानी में घिस कर आंखों में लगाने से, सर्प, मकड़ी, बिच्छू आदि का विष, और अपाचन, ज्वर, और जलोदर को लाभ होता है ॥

## दूसरा दर्जा ॥

दो तीन घण्टा दस्तों के पश्चात् चेहरा मन्द, रोगी शिथिल, व चिन्ता प्रस्त दिखाई देता है । शरीर शीतल, नाड़ी निर्वल, अतिसार और वमन पिच्छ की रङ्गत के, तृषावेग, हाथ पांव में ऐंठन होती है, तब दूसरा दर्जा आरम्भ हो जाता है । अब दस्तों को तत्काल बन्द करना चाहिए । योग नम्बर ९ जो पीछे अंकित हुआ अकसीर है । दस्तों को बन्द करने वाले दूसरे योग भी गुणकारी हैं । केलोमल एक रत्ती, अफीम १ रत्ती, गोली बनाकर खिलावें । छोरोडायन २० वृद्ध प्रत्येक दस्त के पीछे देना भी गुणकारी है । और बहुत से डाक्टर इस दशा में कर्पूर देना भी उत्तम बतलाते हैं ॥

## एक अकसीर योग ॥

गुण्डू एक संख्या, काली मिर्च ७ संख्या, कूंडी में ढाल कर भांगवत इतना पीसें कि सर्वथा महीन हो जावे, और बिना छाने पिलावें, इसके भीतर जाने की देर है, तृषा तत्काल दूर होगी । ईश्वर चाहे दस्त व वमन दोनों बन्द होंगे, व्याकुलता जाती रहेगी, ऐसा मालूम होगा जैसे किसी ने बलती अग्नि पर पानी ढाल दिया ह, और हाथों में दाग देना वैद्यक पुस्तकों में लिखा है । गन्धक व केशर को लीमू के रस में मिलाकर पीवें तो विपूचिका दूर होता है ॥

## तीसरा दर्जा शक्तिपात या कोलैप्स ॥

इस दज में रोगी अत्यन्त निर्वल हो जाता है, आंखें भीतर

धंस जाता है, स्वर बैठ जाता है, मूत्र बन्द, शरीर बर्फ की तरह शीतल, नाड़ी मन्द, हृदय झूबता मालूम होता है। श्वास कठिनता से लिया जाता है, जिह्वा शुष्क व शीत, बाज दफा हिचकी आने लगती है। चेहरे पर मुर्दहपन छा जाता है, उष्णता पसीना बहुत आता है। तृषा का बारम्बार वेग होता है, अब इस समय शक्ति को स्थिर रखना चाहिए। उष्णता लाने के वास्ते गरम औषधियाँ आवश्यक हैं, कोई सुख दायक औषधि देनी चाहिए, जो हार्दिक शक्ति को बढ़ावे ॥

हृदय योग यह है :—

|                         |      |          |
|-------------------------|------|----------|
| सिपरिट ऐमूनिया ऐरोमैटिक | .... | ३० ग्रंथ |
| कर्पूर जल               | .... | २३ तोला  |
| घरांडी                  | .... | ६ माशा   |

ऐसी एक २ मात्रा एक २ घण्टा के पीछे दें, परन्तु दस्त अपने आप अर्शी तक निकलते हों, तो शूगरआफलेड, या जो औषधियाँ पीछे दस्त बन्द होने की लिखी गई हैं देवें ॥

## शिङ्गरफ़ भस्म ॥

बाज्र समय ज्वर चढ़ा देती है, और ज्वर का चढ़ना, विषु-  
निका के रोगी के वास्ते बहुत अच्छा लक्षण है। जायफल तैल में मिलाकर शरीर पर मलते हैं, और बाज्रे बहुत ही ऊष्ण वस्तुएँ देने हैं। व्यर्थ बहुत गरम वस्तुएँ न दें, आन्तरिक भड़की बढ़ जाती है। यदि उचित औषधि दी जावे, तो स्वभावतः अपने आप गरमी का दर्जा आता है। जब शरीर में उष्णता आने लगे,

तो उस समय अधिक उष्ण पदार्थ देना बन्द करें, प्रकृति अब काम करेगी। साजे बहुत ही मदिरा देते हैं, यह बहुत ही अनुचित है ॥

इस दर्जे में मूत्रल औषधियां देनी चाहियें। ताकि मूत्रादि बन्द होने से सन्निपात न हो जावे ॥

ऐंठन दूर करने के वास्ते पट्टी गर्दन, और आमाशय मुख स्थान व पिंडुलियों पर लगावे ॥

लाइकवारएमोनिया में बहुत सा पानी मिलाकर इस दर्जे में सुंघाना उत्तम उत्तेजक, पौष्टिक और गुणकारी है ॥

इस दर्जे में रोगी की मृत्यु होती है, कोई विरला ही बचता है, जो बचते हैं, तो कई घण्टे के पश्चात् या दूसरे तीसरे दिन इस रोग में परिवर्तन होता है, जिस से शरीर स्वास्थ्य की ओर झुकता है। कमश तबीअत सुधरनी आरम्भ होती है। इस दर्जा को डाक्टरों में रीएकेशन अर्थात् प्रत्याघात कहते हैं। शरीर गरम होना आरम्भ होता है। नाड़ी धीरे २ तेज होती है, और श्वास भी ठहरता जाता है। आंखें जो बैठी थीं, उभरनी आरम्भ हो जाती है, और निद्रा भी स्वाभाविक आने लगती है, रोग के सब लक्षण कम हो जाते हैं, और ज्वर या पौचिश होकर कुछ दिन पीछे रोगी अच्छा हो जाता है ॥

कभी दुर्भाग्य से मस्तिष्क में दधिर जमा हो जाने के कारण नेत्र लाल हो जाते हैं, दाह, मोह और फिर सरसाम (सन्निपात) होकर मर जाता है। उपाय यह है, कि यदि तुरन्त दस्त बन्द होने से हुआ है, तो वस्ति करे, मूत्र बन्द होने से हो, तो मूत्रल



औषधि दें, मास्तिष्क से रुधिर कम करने के वास्ते दो तीन जोकें लगावावें, और रोगी को शीर गुल से सर्वथा अलग रखें, पिंडलियों पर राई की पट्टी लगावें। पाशोया भी उत्तम है। यदि मूच्छा हो जावे तो तुरन्त ठण्डा पानी सिरका में मिला कर शिर पर लगावें, और कपड़े को शीघ्र गीला करें। शिर, कनपटी, आर गर्दन पर छाला डालने वाला पलास्टर लगावें, और शिर को नीचा रखें ॥

विषूचिका में ज्वर—आ जावे, तो उसके विष का प्रभाव भिट जाता है। जब विषूचिका के लक्षण जाते रहें, तो ज्वर की चिकित्सा करें, यदि ज्वर साधारण हो, तो अपने आप उत्तर जावेगा, अन्यथा विषूचिका का कोई लक्षण न रहने पर मूत्रल और स्वेदन औषधियों से चिकित्सा करें ॥

यदि पेचिश हो जावे—तो लुआबदार वस्तुएं दें। तुखमरेहां, और ईस्पगोल अधभुना दें। यह संक्षेप्तया विषूचिका का वर्णन किया गया ॥

## ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह ज्वर प्रायः २४ से २६ घण्टे तक रहता है। और कभी ४-५ दिन या सप्ताह दो सप्ताह तक भी रहता है। इस में सहसा आलस्य, अंगों का दूटना, शिरःशूल, श्रम और आग्नि मन्द होती है। फिर थोड़ी सी सरदी होकर तप होजाता है। जिह्वा शुष्क और शिथिल हो जाती है, नाड़ी की गति वेगवान हो जाती है। चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती है,

कोष्ठवद्धता भी रहती है, मूत्रस्नाव कम होता है, सायम को ज्वर अधिक और प्रातः कम होता है, मोह बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् ज्वर अपना चिन्ह देकर उतर जाता है। पञ्चावी स्त्रियां कहा करती हैं कि ज्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्ठों पर फुन्सियां हो कर ज्वर उतर जाता है, कभी अत्यन्त स्वेद आकर, या नाक मुख से रक्त आकर, या अतिसार और वमन होकर, और स्त्रियों की अवस्था में रज प्रवाहित होकर ज्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्वलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औषधि इसकी यह है पहिले २ लङ्घन कराया जावे, और पानी खालिस यहाँ तक उबालें कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर शतिल होने दें, प्रातः काल का उवाला हुआ दिन भर और रात्रि का उवाला हुआ रात्रि भर रहने दें। फिर दूसरे तिसरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते ऊष्ण जल, सिकजबीन और नमक अच्छा है। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी वर्तता जाता है। सल्फेट आफ् जिङ्क भी वर्तता जाता है। मैन्फल से भी काम ले सकते हैं। वमन आने के पश्चात् काले दाने का जुलाब दें, ४ माशा काला दाना युवा मनुष्य के लिये पर्याप्त है। जब वमन विरेचन हो चुके, या केवल रेचन हो तो नींबू की सिकजबीन, या मिश्री में नींबू निचोड़ कर पीना गुणकारी है। इसली आलुबुखारा, कासनी, गुलाब पुष्प, बनफशा भिगोकर उस का पानी पीते रहें। अमृतधारा मिश्री के शर्बत में अकसीर का

काम देती है। और ऊष्ण जल में प्रस्वेद लाकर ज्वर दूर करती है ॥

## अरुचि ॥

ग्रीष्म ऋतु में गरमी के कारण क्षुधा कम हो जाती है। परन्तु फलों के रस और पान करने की स्वादिष्ट चीजें जो पछि वर्णन हुई और आहार के साथ उचित खटाई खाने से क्षुधा स्थिर रहती है। मक्खन यद्यपि क्षुधा को कम करता है, तथापि इस ऋतु में शीतल होने के कारण बहुत गुण करता है ॥

रुक्षता का वेग होता मक्खन खाना, और मक्खन व लवण शरीर पर मलना, या ईस्वगोल दूध के साथ खाना अत्यन्त हितकर है। गरमी का वेग ईसबगोल से तुरन्त भागता है ॥

## ग्रीष्म ऋतु पर जो कुछ लिखा गया पर्य्याप्त है ॥

सारांश इसका किञ्चित् शब्दों में सुन लीजिए। इन दिनों शरीर क पट्टे ढीले पड़ जाते हैं, स्वेद बहुत आता है, गरमी दाने, पित्ती, पैत्तिक ऋतु ज्वर, क्षुधा हीनता, विषूचिका, लू लगना, नासार्ष आदि रोग प्रायः होजाते हैं, जिनका वर्णन हो चुका है, इनके अतिरिक्त कभी तपमोहरका, पित्त वमन, विरेचन, शिरशूल, स्फफकानादि भी हुआ करती है। सूर्य की गरमी और उत्ताप से सुरक्षित रखने, आनन्द दायक बागों, मकानों, और बंगलों में रहने, और लू में बाहर न निकलने का वर्णन हो चुका है ॥

छाया और घाम में ऊर्णता का ४०-५० डिग्री का अन्तर हो जाता है, इस लिए छतरी लगाकर निकलना चाहिये। शिर, ग्रीवा, और पृष्ठवंश को विशेष कर धूप से बचाना चाहिए। इन में से केवल पृष्ठवंश पर वस्त्र रहता है। गरमी से आते ही शीतल जल पीना, या शीतल कमरे में जाना, या स्नान करना, या इन दशाओं में तत्काल घाम में चले जाना अहित है, भोजन सावधानी से करें, ऊष्ण पदार्थ विशेष कर मांस और मद्य से बचे रहें, चटनियां, गुडम्वे और मुरब्बे जिन का पाहिले वर्णन हुआ न खाया करें, ठण्डी भाजियां यथा कद्दू, खीरा, ककड़ी, तोरी, लौकी, टिण्डा, पालक, खुरफा आदि खावें, शर्वत सन्दल, नीलोफर, फालसा, सिकखवीन, अर्क कासनी, अर्क केवड़ा, लैमूनेड आदि प्रायः सेवन किए जाते हैं। बहुत से उत्तम शर्वत लिखे गए हैं। कासनी, काहू, खीरा, कद्दू, बादामादि रगड़ कर ठण्ढाई की भांति पीने की रीति हमारे पञ्जाब में है। ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को एकाध घन्टा सोने की आज्ञा है। परन्तु जो लोग गरमियों में नित्यम्प्रति सोने के अभ्यासी हैं, उन्हें रात्रि को पूर्ण निद्रा नहीं आती। इस ऋतु में यथासामर्थ्य रेचक औषधि नहीं सेवन करनी चाहिए। यदि आवश्यकता पड़े तो तुरखवीन, या शीरखित्त, और वनफशा व गुलाब त्रिफला और फ्रूट साल्ट का हल्का सा जुलाव लें। मैथुन, स्नान, सफर, आहार पानी आदि का वर्णन पृथक् २ हुआ, ग्रीष्म ऋतु का वर्णन समाप्त हुआ ॥

## हेमन्त ऋतु (अर्थात् मौसिम सरमा) ॥

( १५ नवम्बर से १५ फरवरी तक )

यद्यपि ग्रीष्म ऋतु के पश्चात् वर्षा का, और वर्षा के पश्चात् शरद ऋतु का वर्णन आना चाहिए, किन्तु उन को पीछे के वास्ते छोड़ कर पहिले हेमन्त का वर्णन करते हैं । गरमी व सरदी दो बड़े मौसम हैं ॥

आपने यह पहिले ही देख लिया होगा, कि हमारा अभिप्राय इस ऋतु से १५ नवम्बर से ले कर १५ फरवरी तक से है ॥

हिम कहते हैं बरफ को, और जिस ऋतु में बरफ अधिक पड़े उसको हेमन्त ऋतु कहते हैं । इस में शरदी बहुत अधिक पड़ती है । और जो पहाड़ी स्थल है, वहां बरफ के कारण असह्य सरदी पड़ती है । बहुत ही शीतल उत्तराय वायु चला करती है । कुहर पड़ा करता है, यहां तक कि बाज जगह सूर्य्य भी दोपहर को दिखाई देता है । बरफानी इलाकों के नदां तालाबादि सब बरफ से ढप जाते हैं । पर्वतों के शिखर बरफ से ढप जाते हैं । पहाड़ों पर रहने वाले लोग इन दिनों में नीचे उतर के कम ऊंचे पहाड़ों पर निवास करते हैं । इन के खेत बरफ से ढके रहते हैं । परन्तु जब फिर वहां जाते हैं, तो अपने खेतों को हरा पाते हैं । काक, गेंडा, भैंसा, मेंढा, हाथी, शूकर, अश्व, अजा यह शीत में प्रसन्न रहते हैं । गेहूं, चना, जौ, आदि हरे भरे खेत इस ऋतु में बहुत सुन्दर होते हैं । और प्रियङ्ग आदि वृक्ष फुलते फलते,

रातें बढ़ जाती हैं, इन को संस्कृत कवि मथुन-योग्य रात्रि कहा करते हैं ॥

शीत ऋतु अमीरों के लिए बहुत सुखदाई है, और गरमी बढ़े दुःख से सहन करते हैं। शीत ऋतु में अंगीठिया जलाते हैं, और गरम से गरम वस्त्र पहिन सकते हैं, इस ऋतु में गरीबों को बड़ा कष्ट होता है। गठड़ी की तरह बदन कर रात्रि को पड़े रहते हैं, और प्रायः मर भी जाते हैं। शीत ऋतु की प्रशंसा में हम नीचे चार श्लोक अंकित करते हैं, यह ऐसे स्पष्ट शब्दों में हैं, कि इस का भाषानुवाद देना हम उचित नहीं समझते। कवि इस ऋतु पर कैसे मोहित रहते हैं ॥

दीर्घ प्रचार सुरताकिल पत्र रात्रिः सुशीतलं वारि विमात्र-  
यत्नात्। यः प्रेयसी कुचं युगं परिरम्यशीते, स्वर्गोऽपि तस्य हृदये  
वृणवद्विभाति ॥ १ ॥ वृथु जघन कुचाभिर्नव मृगमद मिश्रैः  
कुंकुमश्चर्चिताभिः शिशिर-पुरुषाणाम् जन्म साफल्यं भाजाम् ॥ २ ॥

हेमन्तं बहु दोषाढ्ये, द्वौगुण सर्वं सम्मतो, अमल शीतल  
वारि सुरतं स्वेद वर्जितम् ॥ ३ ॥

हेमन्त दधि दुग्ध सर्पिस्त्रीनां मंजिष्टवासोभृतः वारि नीरद्रव  
ल्लिप्तचारु वपुषः, मित्रा विचित्रंरतेः पूतेमुस्तन कामिनी जनकृता-  
श्रैषा मृदुभ्यान्तरे, ताम्बूलदल पूगीफल सुगमनाः सुखं शैरते ॥४॥

**जो कुछ वाग्भट्ट कहता है वही आज  
कल की साइन्स कहती है ॥**

शीत ऋतु में शरदी और वायु के कारण से बाहर आने

वाली गरमी शरीर के भीतर रुक कर शरीरिक छिद्रों से पहुंचती है, और जठराग्नि या पाचन शक्ति को बढ़ाती है । इस प्रचण्ड अग्नि को यदि ईंधन नहीं मिलता, तो वह रुधिर और मांस को जलाना आरम्भ करती है । युवा पुरुष को शक्ति ऋतु में सुधा अधिक लगा करती है । और खाया पिया शीघ्र पच जाता है । पौष्टिक औषधियां व आहार खाने को यही ऋतु निश्चित किया गया है ॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए । इस से साफ प्रगट है, कि ऊष्ण और रुक्ष वस्तु कभी न खावे, क्योंकि पहिले ही भीतर गरमी बहुत होती है । और रुक्षता वात के कारण बहुत अधिक होती है ॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए । इस से साफ प्रगट है, कि ऊष्ण और रुक्ष वस्तु कभी न खावे, क्योंकि पहिले ही भीतर गरमी बहुत होती है । और रुक्षता वात के कारण बहुत अधिक होती है ॥

## अस्तु सदैव स्निग्धता पहुंचाना

उत्तम है । ऊष्ण स्निग्ध, शीत स्निग्ध, और मातादिल स्निग्ध इस ऋतु में बहुत उपयोगी है । पौष्टिक औषधियां और आहार इस ऋतु में इस वास्ते खाने की रीति है, कि इस ऋतु में पच सकते हैं ॥

( १ ) शीत ऋतु में बाहर के शीत के कारण भीतर तो कुछ गरमी होती है, परन्तु सरदी भीतर तक भी प्रभाव कर

संकीर्ण है, इस लिये यदि सरदी भीतर तक पहुंचा दें, तो मनुष्य जीवित नहीं रह सकता अतः अग्नि को स्थिर रखने के वास्ते स्निग्ध और पाष्टिक, शारीरिक ऊष्णता बढ़ाने वाले पदार्थों की आवश्यकता है। इसी लिए पथ्यापथ्य नामक पुस्तक में लिखा है, कि शीत ऋतु में मीठी वस्तुएँ ईख का गुड़, खांड, मिश्री, गुडी मलाई, खोया आदि का अधिक सेवन करें, इस ऋतु में दैनिकहार के अतिरिक्त मिठाई आदि की अपन आप रुचि होती है। स्निग्ध पदार्थों में घृत, मलाई, खंया आदि और सम्पूर्ण मीशियों, बादाम, पिस्ता, चिलगोजा, चिरौजी आदि सम्मिलित करके खावें, जठराग्नि तेज होती है, इसलिए यह वस्तुएँ भी पच जाती हैं। मात्रा प्रत्येक वस्तु की उचित रखनी चाहिए। पेट न बना इस प्रकार कोई वस्तु भी न पचगी। दूध में मिश्री मिला कर पीना, और कभी २ घृत दूध में यह सब वस्तुओं से उत्तम है। और पान खाना इस ऋतु में सब ऋतुओं में अच्छा है ॥

( २ ) भोजन तैयार हो रहा हो तो खावें, क्योंकि फिर ठण्डा हो जाता है, और भारी तरकारी में जो घृत होता है वह जम जाता है। भोजन ना तो शीतल खावें और न ही इतना दृष्ण कि दन्त सहन न कर सकें ॥

( ३ ) वासी पदार्थ न खाने चाहिए, और बारी को गरम करके खाना और भी बुरा है ॥

( ४ ) कसैली, चरपरी, कड़वी वस्तुएँ कम खानी चाहिए ॥

( ५ ) भोजन काल और मात्रा के विषय में जो शिक्षा



पहिले दी गई है, उसका ध्यान रखना आवश्यक है। यहां दुहराने की आवश्यकता नहीं ॥

## एक और जगह लिखा है ॥

हेमन्त ऋतु में रात बड़ी होने के कारण प्रातःकाल ही क्षुधा लगती है, इसलिए शौचादि से निवृत्त होकर, कुछ जलपान करना चाहिए। कुछ न कुछ पाकादि बना रखना चाहिए, या विस्कुट दूध, या और जो कुछ अनुकूल हो, खा लेना चाहिए, जिन का फल दैनिक मिल सके वह सब से उत्तम है। अंग्रेजों में ब्रेकफास्ट का प्रत्येक ऋतु में रिवाज है। हमारे लोग शीत ऋतु में केवल इतना करते हैं, कि भोजन कुछ शीघ्र तैयार करके खा लेते हैं, जो और प्रबन्ध न कर सकें उनके वास्ते उचित यही है, जैसे बिना अग्नि के ईंधन नहीं जलता है ऐसे ही बिना क्षुधा आहार खाने से जठराग्नि बुझ जाती है ॥

## मालिश ॥

शीत ऋतु में वात के कारण रुक्षता बहुत होती है, इस लिए शरीर पर तैल की मालिश करते रहना, शिर में तैल लगाना, कानों में तैल डालना बहुत आवश्यक है। तिलों का तैल सब अवस्थाओं में उत्तम है। और जो विशेष तैल बनाना चाहें वह गर्भ तैल, नारायण तैलादि जिन के योग शार्ङ्गधर में दिए हैं, बनवा लें। बादाम गिरी, श्वेत तिल सम भाग लेकर तैल निकलवा लें, तो रुक्षता को दूर करने में बहुत अच्छा है ॥

नोट—साधारण लोग मालिश करते समय सब शरीर पर

मालिश करके फिर शिर पर मालिश करते हैं, परन्तु शास्त्रों का मत है, कि पहिले शिर में लगाना चाहिए, क्योंकि शिर श्रेष्ठ अंग है पहिले शिर पर मालिश करने से रुधिर की चाल इस ओर होगी, अन्य अंगों पर मालिश करने से रक्त की गति उधर को हो जावेगा, और प्रथम शिर को खाली करना अच्छा नहीं है ॥

इसी विषय में पारिजात ग्रन्थ में ऐसा लिखा है, कि शिर की मालिश के पश्चात् जो तैल बचा हो उसको सर्व प्रकार शरीर पर नहीं मलना चाहिए, इसका कारण हमें ज्ञात नहीं हुआ, वहां केवल इतना लिखा है, कि शिर की मालिश का बचा हुआ तैल शरीर में लगाने से पुण्य की हानि और धन का कमी होती है । क्यों ऐसा होता है ? इसका वहां कुछ वर्णन नहीं है ॥

जो लोग पय्यामें व्यायाम करने वाले हैं, उनको दैनिक या दूसरे, तीसरे, चौथे, और शेष सब का सप्ताह में एक बार अवश्य मालिश करनी चाहिए । जोड़ों और नाभि पर मालिश अधिक करे । ताकि जोड़ों के भीतर की स्निग्धता जो बात से शुष्क होती है, स्थिर रहे । पाद, नाभि, और शिर में, यदि दैनिक स्नान से थोड़ा पहिले मालिश कर लिया करें तो उत्तम है, कान और नाक में भी थोड़ा सा तैल दैनिक लगा सकते हैं । और सम्पूर्ण शरीर की मालिश सप्ताह में एक बार कर सकते हैं । एक जगह लिखा है, कि घृत से ८ गुणा अधिक बल तैल की मालिश में है ॥

## व्यायाम ॥

चर्याचन्द्रोदय में लिखा है कि हेमन्त ऋतु में मल विद्या

में निपुण मनुष्यों के साथ कुश्ती लड़े, डण्ड मुगदरादि करे। व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, इस ऋतु में उसका विशेष रूप से वर्णन होना प्रगट करता है। कि कम से कम शीत ऋतु में अवश्य मालिश करनी चाहिए। कोई मनुष्य बिना व्यायाम के स्वस्थ नहीं रह सकता ॥

और इन दिनों कड़े कारणों से व्यायाम का अधिक आवश्यकता है। शीत के कारण रक्त भ्रमण कम हो जाना है, फुफुस क्रिया और अग्नि मन्द हो जाती है। और इस ऋतु में पाण्डिक पदार्थ खाए जाते हैं, उनका पचाने के लिए भी व्यायाम की आवश्यकता है, जिसके बिना आमाशय निर्बल हो सकता है ॥

### एवम् लिखा है—

कि मालिश महित डण्ड कमरत करना पाचन शक्ति को बढ़ाना है, और शरीर को दृढ़ करता है, रंग को साफ करता और निखारता है, कोष्ठबद्धता को दूर करता है, वीर्य को बढ़ाता है, दृष्टि शक्ति को सतेज करता है। खुजली आदि को भी गुणकारी है ॥

इस जगह यह लिख देना भी आवश्यक है, कि प्रायः लोगों को ज्ञात नहीं है, कि व्यायाम में मालिश पहिले की जाय, या पश्चात् और मछों का भी इस विषय में मत भेद है। वैद्य लोग व्यायाम पहिले और मालिश पीछे करने की आज्ञा देते हैं। शुश्रुत में भी प्रथम व्यायाम पश्चात् मालिश और तत्पश्चात् स्नान करने का वर्णन आया है, और दिन चर्या की सब पुस्तकों में मालिश

का वर्णन व्यायाम के पश्चात् ही आता है। और युक्ति के अनुसार भी है। मालिश का कोई लाभ नहीं यदि तैल रोमकूपों के भीतर नहीं रचता है। व्यायाम, रोम कूपों को खोलता है, और तैल अधिक खपता है, और यदि पहिले मालिश की हुई हो, तो रचा हुआ तैल भी प्रस्वेद के साथ लौट सकता है ॥

व्यायाम को प्रत्येक ऋतु में अर्द्ध शक्ति से करना लिखा है। मतलब यह है कि इतना अधिक न थक जाना चाहिए, कि जी घबराने लगे, जिन्होंने मल्ल बनना है वह उस समय तक करें, जब तक कि प्रस्वेद से तर न हो जावे, सर्व साधारण के लिए इतना पर्याप्त है, कि जब नाक से श्वास लेते २ इतनी चढ़ जावे, कि मुख खोलने की प्रबल इच्छा अनुभव हो तो व्यायाम बन्द कर देना चाहिए। छाती पर पसीना आ जावे, तो यह सब से श्रेष्ठ व्यायाम है। यदि पसीना न आवे, और श्रम अनुभव हो तो इस समय छोड़ देना चाहिए। व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय बहुत ही उत्तम है। जिन को काष्ठवद्धता रहती हो, उनको शौच से पहिले. अन्यथा शौच के पश्चात् व्यायाम करना चाहिए ॥

आहार के पश्चात् व्यायाम करना रोग या मृत्यु को बुलाना है। खाली उदर भी व्यायाम करना वर्जित है। परन्तु यहां खाली उदर से अभिप्राय वह समय है, कि क्षुधा लगी हो, निर्वलता अनुभव हो रही हो। क्योंकि इस समय व्यायाम करने से और अधिक निर्वलता होती है। जिनको प्रातः काल अवसर न मिले वह सांयम् को व्यायाम करे ॥

व्यायाम खुले मैदान में करे, ताकि व्यायाम के पश्चात् शीतल वायु में आने से, प्रतिश्याय, सन्धिवातादि रोगों का भय न रहे। हां निर्बलों को भीतर ही व्यायाम करना चाहिए; और जब तक शरीर की गर्मी प्राकृत न हो, भीतर ही रहना चाहिए, बलवान् नियम पूर्वक व्यायाम करने वालों को शरीर पर किसी वस्त्र की आवश्यकता नहीं। परन्तु दूम्मे लोगों को एक लम्बा कुरता पहिन लेना चाहिए। कुरता और पाजामा जितने ढीले हों उतने ही उत्तम हैं ॥

बूढ़ों को दैनिक पैदल भैर करना चाहिए। बालकों को दौड़ना, कूदना, और कबड्डी खेलना भी गुणकारी है। बहुत अधिक व्यायाम करने से हृदय अधिक निर्बल हो कर प्रायः रोग लग जाते हैं। और सर्वथा न करने से बसा व अप्राकृत भादा बढ़ कर रोग खड़े हो जाते हैं। प्रत्येक काम में परिमाण रखना चाहिए ॥

व्यायाम के पश्चात् दूध पीना सब से अधिक गुणकारी है। और मक्खन, मलाई, खोया, भी गुणकारी है। उड़द को उबाल कर पीना भी गुणकारी है। किन्तु मिश्री डालनी चाहिए। मूंग उबाल कर पीना भी प्रायः पुस्तकों में लिखा है। यूनानी वैद्यों ने लिखा है, कि व्यायाम के पश्चात् शीतल जल या शर्बतादि कदापि न देना चाहिए। जिस प्रकार शारीरिक व्यायाम न करने से रक्त भ्रमण मन्द, कुष्कुसंक्रिया पाचन शक्ति, जठराग्नि, कम हो जाती है, चित्त में आलस्य और शरीर में मेद बढ़ती है।

कोष्ठवृद्धता और बवासीर हो जाती है, वैसे ही मस्तिष्कीय-व्यायाम न करने से आलस्य हो कर शिरः रोग उत्पन्न हो जाते हैं। और बुरे कामों की ओर चित्त की वृत्ति होती है। अस्तु लिखना पढ़ना, अध्ययन करना, गृहकार्य, इंश्रगोपासना में अपने २ समय में व्यस्त होना चाहिए, मस्तिष्कीय व्यायाम न करने वाले प्रायः दुराचारी होते हैं, सामर्थ्य में बढ़ कर और हर समय मस्तिष्कीय व्यायाम करते रहने में भी आलस्य, कृशता, बुद्धि मन्द हो जाती है ॥

## स्नान ॥

जो नियम ग्रीष्म ऋतु का वर्णन करते हुए लिखे गए हैं, उनका ध्यान रखना चाहिए परन्तु युवा स्वस्थ मनुष्यों को शीत ऋतु में शीतल जल से स्नान करना चाहिए, हां बालकों, बूढ़ों, और निर्बलों को शीतोष्ण जल में स्नान करना चाहिए, युवा और स्वस्थ मनुष्य जब शीत ऋतु में अफीमचियों की तरह डरें तो यह उनकी भूल है ॥

मैं पूना की ओर गया, तो मालूम हुआ कि वह लोग नित्य प्रति गरम पानी से स्नान करते हैं, लखौर में एक बंगाली बाबू से मुझे मिलने का अवसर हुआ बातलाप करते हुए जब मैंने कहा, कि मैं तो सदैव शीतल जल से स्नान करता हूं, तो वह अत्यन्त हैरान हुआ, और कहने लगा महाशय हम तो मर जावें, उष्ण जल से नहाकर ही कितनी देर तक कांपते रहते हैं, मैंने निवेदन किया, कि शीतल जल से नहाने में यद्यपि उस समय

शीत लगेगा, परन्तु पीछे से शरीर ऊष्ण हो जाता है, और ऊष्ण पानी से नहाने के पश्चात् शीत लगता है, एक बार जब मैं खालियर गया था, तो वह साहिब यह मालूम करके कि मैं प्रति दिन शीतल जल से स्नान करता हूँ, बहुत हैरान हुए ॥

इस में कोई संदेह नहीं कि यदि कभी २ गरम पानी से स्नान कर लिया जावे, तो इन दिनों बहुत उत्तम है, क्योंकि रोमकूप इन दिनों बहुत अच्छी तरह खुल जाते हैं, परन्तु प्रति दिन युवा पुरुष के लिये शीतल जल ही उत्तम है, शीतल जल बल लाता है, और उस से स्नान करने के पश्चात् शरीर चमक जाता है ॥

और उष्ण पानी बहुत सुस्त करने वाला है, उष्ण जल से स्नान करने वालों को यह स्मरण रखना आवश्यक है, कि कम से कम शिर के ऊपर ऊष्ण पानी न डाला करें, जितना अधिक गर्म पानी होगा, उतनी ही हानि होगी ॥

हमाम ( उष्ण स्नान ) कभी २ अच्छा है, यदि हमाम ठक बना हो, उष्ण स्नान के काम देने के वास्ते बहुत प्रकार के सामान विलायत में बिकते हैं, और बम्बई से भी मिल सकते हैं, ताकि मनुष्य घर बैठे, जब चाहे उष्ण स्नान कर सके, भारत वर्ष में उष्ण स्नान का आज कल बहुत कम रिवाज है, जो है वह नार्डों के पास है, और इस वास्ते उन में वह बात नहीं है, जो होनी चाहिये, बड़े २ नगरों में शिक्षित महाशयों को उष्ण स्नान घर बनानी चाहिये, बड़ी लाभदायक वस्तु है ॥

स्मरण रहे कि जो लोग विधि पूर्वक व्यायाम करते हैं, उन के रोमकूप स्वभावतः खुले रहते हैं, और यदि उन को हमाम में स्नान करने का अवसर न मिले, तो कुछ हानि नहीं है, हमाम ( ढष्ण स्नान ) घर में स्नान करने से शरीर हलका हो जाता है, हानिकारक मवाद बहुत कुछ निकल जाता है, हमाम पक्का होना चाहिए, और ऐसा कि ताजी वायु किसी प्रकार आ जावे ॥

नाकि वायु के झोंके, इस में धुवां अन्धेरा और दुर्गन्ध न हो, पानी मीठा हो, उसके तीन भाग हों, पहिले भाग में साधारण पानी, दूसरे में उस से गरम, तीसरे में शीतोष्ण पानी होना चाहिए ॥

बहुत अधिक गर्म ९२ से १०८ दर्जा तक ऊष्ण से स्वेद हो कर सुस्ती दूर होती है, इस से अधिक गर्म हो, तो शरीर शिथिल और शारीरिक ऊष्णता कम, और आमाशय दुर्बल हो जाता है, हमाम में भूखे, या भोजन करने के पश्चात् स्नान न करें। अपितु भोजन करने से ३-४ घण्टे के पश्चात् स्नान करें, और अधिक देर तक भी हमाम में न रहना चाहिए न जल्दी २ एक भाग से, दूसरे भाग में चले जाना चाहिये, और नहीं जल्दी से बाहर आना चाहिये, प्रत्युत इस प्रकार थोड़ी २ देर एक २ भाग में ठहर कर बाहर आना चाहिए, जिनको हमाम न मिल सके, तो स्वेद कर्म ( वाष्प स्नान ) एक बन्द कमरे में कर सकता है, बहुत गुणकारी है, वाष्प का स्नान इस प्रकार किया जाता है, कि एक चारपाई पर जिस में बड़े २ छिद्र हों, और भाप शरीर



तक पहुँच सके, सर्वथा नग्न हो कर लेट जावे, और दो वर्तन बड़े २ आधे पानी से भर कर अग्नि पर रखे जावें, और मुख पर ढँकने रहें; जब पानी उबलने लगे, और खूब गर्म हो जावे तो एक वर्तन ऊपर की ओर, और दूसरा पांव की ओर, रख कर ढकन को थोड़ा सा सरकावें, ताकि वाष्प निकले, परन्तु वाष्प के वर्तन रखने से प्रथम केवल मुख बाहर रख कर शेष सम्पूर्ण शरीर वस्त्र से ढांक देना चाहिए, और वस्त्र चारपाई के नीचे भूमी तक लटका रहे, ताकि वायु किसी ओर से अन्दर न जावे, और वाष्प भी बाहर बहुत कम आवे, एक ओर से वस्त्र उठा कर, वाष्प ग्योल दी जावे, और इस अन्तर में दो वर्तन और अग्नि पर रखना चाहिए, ताकि जब प्रथम वर्तनों से उष्ण वाष्प न निकले, तो दूसरे रख दिये जावें, यहां तक कि सब शरीर को पर्याप्त स्वेद आजावे, और थोड़ी देर के लिए, मुख भी भीतर किया जा सकता है, पुनः भीतर ही भीतर स्वेद को पोंछें, यहां तक कि सर्व स्वेद शुष्क हो जावे, फिर धीरे २ वस्त्र को दूर करें॥

जो ऐसा भी न करें, वह निम्न लिखित विधि ग्रहण करें :—  
 उष्ण पानी बहुत सा लेकर एक बन्द मकान में चले जावें, पहिले पाव को धोवें, फिर शरीर पर पानी डालकर खूब मलकर स्नान करें, परन्तु शिर पर पानी पीछे ढालें, जब कि वह कम हो गया होगा, या दूसरे वर्तन में कम, उष्ण पानी पास रखें, और स्नान के पीछे खद्दर के अंगोछे या तौलिये से शरीर को अच्छी तरह पोंछें, यहां तक कि शरीर लाल हो जावे, और पावों को खूब मलना चाहिए ॥

बहुत से स्थानों में उष्ण झरने निकलते हैं, उन में स्नान करना भी गुणकारी है, यदि उपयुक्त सम्पूर्ण सावधानियां की जावें, तो शीतोष्ण होने का भय न रहे ॥

## एक श्लोक में इस प्रकार लिखा है :-

“तैल की मालिश की चिकनाई ( शुष्क वस्तु का उबटन मलने से दूर करने के पश्चात् जो शास्त्र की कही हुई विधि से स्नान करें, फिर कस्तूरी व केशर को घिस कर शरीर पर लगावें, और अगर की धूनी लेनी भी गुणकारी है, ब्राह्मण लोग स्नान के पीछे मस्तक, कर्ण, ग्रीवा, भुजा ( बाजे केवल मस्तक ) पर चन्दन घिस कर लगाया करते हैं, शीत ऋतु में उनको केशर या कस्तूरी या केवल केशर उस में अधिक करना चाहिये, यदि कस्तूरी व केशर पतली सी घिस कर शरीर में दो चार जगह लगाई जावे, तो शरीर सुगंधित रहता है, गर्मी भी रहती है, और शीत कम लगती है, चन्दन की धूनी भी शरीर में सुगंध उत्पन्न करती है” ॥

आयुर्वेद शास्त्र में एक जगह लिखा है, कि उचित रूप से 'सूर्य' की किरणों के द्वारा, या दूसरे उपायों से स्वेद लें ॥

## सम्भोग ॥

शीत ऋतु सब से उत्तम इस कार्य के लिये वर्णन की जाती है, चरक ऋषि जी कहते हैं :-

“हेमन्त और शिशिर ऋतु में स्वेच्छानुसार भोग करें” और सुश्रुत में भी लिखा है, कि “युवा स्वस्थ मनुष्य प्रति तीसरे दिन कर सकता है” जहां शीत ऋतु में उचित अनुचित का वर्णन है,

वहां मैथुन को इस ऋतु में उचित लिखा है, युनानी पुस्तकों में भी शीत ऋतु में उचम लिखा है, और इन्हीं कारणों से लोग शीत ऋतु में बहुत मैथुन कर बैठते हैं, दूसरा कारण यह भी है, कि बाह्य शीत होने से उष्णता भीतर होती है. औषधियां और आहार भी इन दिनों में अधिक पौष्टिक जाये जाते हैं. और घृत दुग्ध का और ऋतुओं से अधिक सेवन होता है, प्रायः इकट्ठे सोते हैं, इस वास्ते रुचि इस ओर अधिक रहती है, हम बताना चाहते हैं कि शास्त्रों में जहां प्रति तीसरे दिन आज्ञा दी है, वहां शब्द युवा. व स्वस्थ भी लिखा है, और यह लिखा हुआ किस समय का है ? उस समय का जब कि घृत बहुत सस्ता मिलता था, जितना कि आज कल गेहूं है, और दूध तो मूल्य बिकता ही नहीं था, उस समय की जब कि आलस्य का जीवन कोई न्यतीत करना नहीं चाहता था, स्वस्थ युवाओं के वास्ते यह सीमा है ॥

जिस का तात्पर्य यह है. कि स्वस्थ से स्वस्थ, बलवान् से बलवान्, पुरुष के वास्ते अधिक से अधिक इतना करना चाहिए, और तीन दिन का अन्तर अवश्य करना चाहिए, तीन दिन से कम का अन्तर किसी भी मनुष्य के वास्ते अधिक है, उपरोक्त कथन का यह मतलब कदापि नहीं है कि शीत ऋतु में प्रत्येक मनुष्य को इतनी बार करना चाहिये, प्रत्येक मनुष्य को अपनी शक्ति का अनुमान करना चाहिये, इस में कुछ सन्देह नहीं कि ग्रीष्म ऋतु में जिन को सामर्थ्य है, प्रति दूसरे मास करने की आज्ञा है, इस ऋतु में लगभग प्रति सप्ताह या पाक्षिक कर सकता है,

इस स्थान पर वर्णन कर देना आवश्यक है, कि सम्पूर्ण वैद्यक ग्रन्थों में जब इस विषय की आलोचना की जाती है, तो वह धर्म के विचार से नहीं, बरन् वैद्यक शास्त्र के विचार से की जाती है, एक वैद्य का यह काम है कि बतावे कि कितना प्रवृत्त हो कर मनुष्य स्वस्थ रह सकता है, यदि धार्मिक विचार को लिया जावे तो वह यह है, कि ऋतु स्नान से शुद्ध होने के पीछे एक बार मैथुन करे, यदि गर्भ स्थित हो जावे तो जब तक बालक दूध पीना न छोड़ देवे, सर्वथा इस काम के समीप न जावे ॥

सारांश यह कि शीत ऋतु दूसरी ऋतुओं से अधिक अनुकूल है। एतदाल को सन्मुख रखना चाहिए, सुश्रुत में लिखा है, कि बहुमैथुन से शूल, काय, ज्वर, निर्बलता, पाण्डु रोग, क्षई, आदि रोग हो जाते हैं। और जो लोग उचित सीमा तक उचित विधि से स्त्री संग करते हैं, वह बहुत बड़ी आयु प्राप्त करते हैं, बुढ़ापा शीघ्र नहीं आता, बल और रंग उन का बढ़ता है, और उनके शरीर पर झुरियां नहीं पड़ती हैं ॥

अस्तु जहां तक हो सके अधिकता से बचे, जब युवा स्वस्थ के वास्ते तीन दिन के अन्तर की आज्ञा है, तो सोचना चाहिए कि आजकल के निर्बल हस्तमैथुन ग्रस्त और रोगियों के वास्ते दैनिक कितनी अधिकता है, बल तो यह है, कि बिना स्तम्भन वटिका के कर ही न सकें, परन्तु एक बार से अधिक भी दैनिक करने से न रुकें ॥

एक प्रासिद्ध डाक्टर लिखता है, कि दैनिक मैथुन से दृढ़ से दृढ़ मनुष्य के वास्ते भी जो आज तक कोई भी संसार में

हुआ है अधिक है ॥

फिर यदि आजकल के युवा दैनिक वरन् एक दिन में कई बार मुख काला करके जवानी में ही बूढ़े न हों तो क्या होंगे । एक रात्रि में एक बार से अधिक इतना हानिकारक है, कि उसका अनुमान ही नहीं हो सकता, २५ वर्ष से ४९ वर्ष की आयु में परन्तु मनुष्य निर्वल न हो, इस ऋतु में सप्ताह में एक बार कर के स्वस्थ रह सकता है ॥

डाक्टर इलीयन साहिव का वचन है, कि थोड़े से ऐसे मनुष्य होंगे कि जो सप्ताह में एक बार से अधिक इस काम का कर सकते हैं, अधिकता के जानने की यह भी एक विधि है, कि जब तक प्राकृतिक उत्तेजना न हो तब तक न करें, प्राकृतिक उत्तेजना वह है, जो बिना स्त्री के साथ हंसने खेलने, बिना किस्सा कहानियों के सुनने, बिना मन में घुरे विचारों के लाने के अपने आप उत्पन्न हो, और मनुष्य को मैथुन की ओर आकृष्ट करे, एतिहास के साथ यदि मैथुन किया जावे तो थोड़ी देर तक स्खलित होने के पीछे थोड़ी निर्वलता मालूम हो कर फिर विशेष आनन्द मालूम होता है । और शरीर पहिले से अधिक हलका और स्वस्थ मालूम होता है ॥

जिन लोगों को हृदय व मस्तिष्क की निर्वलता का रोग हो, उनको चाहिए कि ऋतु कोई भी हो बहुत बचाव रखें, और ज्वरादि में मैथुन कदापि नहीं करना चाहिए ॥

## निद्रा का वर्णन ॥

सोने का वर्णन आरम्भ करते समय सब से पहिली बात

लिखनी जो आवश्यक है वह यह है, कि यद्यपि दो मनुष्यों के इकट्ठा सोने से एक दूसरे की गरमी गरम श्वास आदि से शीत कम अनुभव होता है, परन्तु यह बात बहुत हानि कारक है ॥

लोग कहते हैं :—“आया महीना ओह, जीवनगे ओह, जेहड़े सोवनगे दो” । परन्तु हम कहते हैं :—“जल्दी मरनगे ओह, जेहड़े सोवनगे दो” । इस ऋतु में स्त्री पुरुष इकट्ठे एक चारपाई पर सोते हैं, विशेष कर जिनके बाल बच्चे अभी न हुए हों, यह बहुत बुरा है प्रत्युत भूखता है । इन लोगों को मालूम नहीं है, कि इस प्रकार स्त्री के साथ सोना, शुक्रमेह, और शीघ्र पतन का हेतु होता है, रात्रि को सोने के पश्चात् प्रातः जो पशाव किया जावेगा तो उस में बहुत सा वीर्य निकल जावेगा । मनुष्य के शरीर से सदैव बिजली निकलती रहती है, पुरुष के भीतर धनात्मिक और स्त्री के भीतर ऋणात्मिक विद्युत होता है, दोनों के मिलाप से आनन्द होता है, परन्तु वह अवश्य घटता रहता है, और इस प्रकार दोनों की शक्ति घटती है, उस के कारण से भोजन भी ठीक नहीं पचता है ॥

इसके अतिरिक्त पुंसत्त्व शक्ति भी कम होती है । इसका कारण यह है, कि जो वस्तु सदैव पास रहती है उसकी इच्छा कम होती जाती है । बुद्धिमान् स्त्रियां अपने शरीर को पतियों से भी प्रायः इसी वास्ते छिपाती रहती हैं, कि उनकी रुचि बनी रहे । अपने घर की स्त्रियों से बाहर की स्त्रियों को दुराचारी इसी लिए पसन्द करते हैं, कि वह सदैव पास नहीं रहती हैं । पहिले २

तो वीर्य बल हर समय ही रहता है, किन्तु जो सदैव एकत्र सोने वाला है, इस इच्छा को दबाता है, जिस से शरीर दिन प्रति दिन निर्वल होता चला जाता है, और जब हर समय एक ही बात है तो मैथुन के समय अधिक बल नहीं होता है, पहिले तो बिना इरादे के ही इच्छा होती रहती है, फिर वह दूर हो जाती है, यह भी एक बड़ी हानि है, कि इकट्ठे सोते हुए एक दूसरे का कारवानिक एसिड गैस अन्दर जाती है, और अगर लिहाफ के भीतर मुंह कर लें, तो दोनों की हवा तुरन्त भीतर की हवा को अपवित्र कर देती है, इसी प्रकार की और भी बातें हैं, कि जिन से इकट्ठे सोना हानिकारक है, जो सदैव इकट्ठे सोते हैं, उनका वीर्य अवश्य निर्वल हो जाता है, केवल गर्भाधान के समय इकट्ठे सोना चाहिए और उस से पीछे अपनी २ चारपाई पर अलग २ सोवें ॥

( २ ) सरदियों में दिन को सोना आरोग्यता के वास्ते हानि कारक है, और अजीर्ण, रंगत की खराबी, मुंह खराब होना, जठराग्नि का मन्द होना, व नजले व जुकाम को उत्पन्न करता है, केवल इसलिए कि रात को नियत समय से कम सोने का अवसर हुआ हो, दिन को सोना चाहिए, और वह भी रात के समय से आधा, जिन को सदा दिन के भोजन के पीछे सोने की आदत है, उनको एक बार नहीं बल्कि धीरे २ छोड़ देना चाहिए ॥

( ३ ) सरदियों में रात को घूंकि लोग अन्दर सोते हैं, उन को स्मरण रखना चाहिए, कि ताजा हवा जी को ताजगी देती है, कपड़े एक की जगह दो ऊपर ले लो, किन्तु मेकान के सब

दरवाजे बन्द मत करो, एक दरवाजा या खिड़की जो कि सोने की चारपाई से दूर हो अवश्य खुली रखनी चाहिए, जो मनुष्य छोटे से कमरे में बहुत से मिल के मोते हैं, और आश्चर्य यह कि कोयला आदि भी सुलगाते हैं, वह और भी कार्बानिक एमिड गैस फैलाते हैं, और वह रोग को आप मोल लेते हैं। कुछ मनुष्य मकान में अधिक सरदी के दिन कुछ किवाड़ बन्द करके और सरदी से बचने के वास्ते छिद्रों में भी कपड़े देकर कायले संकते रहे, इन बेचारों के पास कपड़ा कम था, फिर सब सो गए, किन्तु प्रातः काल सब मुरदा पाए गए। कोयले सुलगाने हों तो बाहर से सुलगाकर भीतर लाओ, कोयलों का धूँआँ आरोग्यता के वास्ते हानिकारक है, सोने के कमरे में रोशनदान अवश्य रखने चाहिए, और यदि यह काफी हों तो तमाम खोल दिए जावे, और दरवाजा न भी खोला जावे तो कोई हानि नहीं है, यदि चार चक्र कुत्ते बिल्ली आदि का भय हो, तो खोलने वाली खिड़कियों में लोहे की सीखें, या लोहे की जाली लगवा सकते हैं ॥

## हेमन्त ऋतु का वर्णन ॥

मिलिज ए० हमफ्री साहिबा अपने रिसाले सुन्दरता में लिखती हैं, कि वह स्त्री कदाचित् सुन्दर नहीं हो सकती, जो सोते समय सब खिड़कियों को बन्द रखती है, वायु का आना जाना जारी रखने के बहुत से लाभ हैं, सब वायु में ४०० में १ अंश यदि कार्बानिक एमिड गैस हो, तो कुछ हानि नहीं करती है, किन्तु इस से अधिक हानिकारक है। बड़े भारी कमरे की वायु



एक मनुष्य के श्वास से १ घंटे के अन्दर खराब हो जाती है, यदि वायु के आने जानें का मार्ग न हो, तो आप विचार सकते हैं, कि साधारण कमरे की वायु की प्रातः काल तक क्या हालत होगी ? क्या ऐसे कमरे में सोने वाला मनुष्य ताजा होकर उठेगा कदापि नहीं ॥

( ४ ) ऊपर लिखे हुए कारण से कम्बल, या लेक के अन्दर मुख करके सोना आगेग्यता के लिये हानि कारक है यदि मिर की सगदी लगती है, तो गल्लधन्द या टोपी गरम ओढ़ कर सोओ, विन्तु मुख को बाहर रक्खो, नहीं तो तुम खराब वायु में श्वास ले रहे हो ॥

( ५ ) बहुत मी खुली वायु को प्राप्त करने के लिये यह भी अवश्यक है, कि सोने के कमरे में बहुत सा असवाब न हो, जितना असवाब अधिक होगा उतनी ही वायु उस में कम आवेगी, और उतनी ही जलदी वह फिर खराब हो जावेगी, जितना कमरा चौड़ा होगा, असवाब उस में कम होगा, उतना ही वायु हमको अधिक मिलेगी ॥

( ६ ) सगदियों में विद्यार्थी विशेष कर और दूसरे लोग भी रात को पढ़ते हैं, क्योंकि दिन छोटे हाते हैं, इस के विषय में याद रक्खो कि लैम्प आंखों के सामने नहीं रखना चाहिये, वरन् एक ओर को हो, बाई ओर ठीक होता है, दाई ओर होने से लिखने पर हाथ की छाया पड़ती है, आंखों पर लैम्प के प्रकाश की आवश्यकता नहीं है, और दूसरी बात यह भी स्मरण रक्खे, कि १२ बजे रात के पहिले २ अवश्य सोना चाहिये, यही सोने

का अच्छा समय है, और पहिले समय के स्थान में पिछले पहर उठना अच्छा है, पहिले समय यदि पढ़ें तो सोने के नियत समय से १५ मिनट पहिले काम छोड़ कर मस्तिष्क को विश्राम दा, अन्यथा काम करता हुवा मस्तिष्क नींद में हानि करेगा. नींद के लिये मस्तिष्क में रुधिर की कम आवश्यकता है, और मस्तिष्कीय काम से रक्त भ्रमण अधिक होता है ॥

( ७ ) शरद ऋतु में विछौने के गदेले अमीर लोग बहुत नरम रखते हैं, बाज तो चारपाई पर लुढ़कते फिरते हैं. बहुत से छोटे २ थाथा दरजन सिरहाने लगा लेते हैं, यह सब नींद में हानिकारक होते हैं, गदेली भी नरम २ नहीं होना चाहिये, सिरहाना केवल साधारण ऊंचाई का होना चाहिये, बहुत नरम विछौने शरीरिक अङ्गों को बल नहीं देते हैं, शरीर सुडौल भी नहीं बनता है ॥

( ८ ) जिनके पाओं सरदियों में बहुत सरद रहें और इस कारण से नींद में विघ्न उपस्थित हो, उनको सोने से पहिले गरम पानी म घोने चाहियें, या सोते समय गरम पानी की बोतल पाओं के नीचे रखाई के भीतर रख लेना चाहिये, और गरम पट्टी बांधना भी लाभदायक होगा ॥

( ९ ) सरदियों में यदि रात को कपड़े पहन कर सोवें तो सरदी बहुत कम लगती है, रात को उठना पड़े तो हवा कदापि नहीं लगती है, रात के पहिनने के वास्ते सामर्थ्य के अनुसार त्रिविध प्रकार की बुनियाने जो शरीर के साथ लगी रहती हैं लाभकारी हैं, इस प्रकार की बुनियाने भी मिल सकती हैं कि उन में पाजामा कुत्ता इकट्ठा बना होता है, उसको अंगरेजी में

कम्ब्रीनेशन कहते हैं, जिनको यह न मिल सके, उनको खदर का ही पाजामा ड़रता पहिनना चाहिये ॥

(१०) सोने के कमरे में जिनको रात को दीपक जलता रखने का अभ्यास है, उनको देखना चाहिये कि यदि सरसों का तैल के दीपक का प्रबन्ध हो सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो एसो लैम्प होना चाहिये जिससे धूआं बहुत कम निकले । यदि पंखापुरुफ हो, तो बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसी अवस्था में जो थोड़ा बहुत धुंआ रहे वह भी चिमनी के ऊपर जो ढकना है उस को ही लगता जावेगा, गंध बहुत बुरी है, और बिजली सब से उत्तम है ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

रात्रि के समय सरदियों में यात्रा बहुत कम होती है, क्योंकि सरदी बहुत होती है, यदि यात्रा रेल के द्वारा करनी हो, तो शीशा चढ़ा लें, परन्तु वायु के आवागमन के लिये यह आवश्यक है, कि ऊपर की ओर जो झिलमली होती है, उनको खुला रखें, और बाग २ खिड़की से मुख बाहिर निकाल कर न देखें, और न ही चलनी रेल में मुख बाहर निकालें, यदि गक्का आदि में सफ़ा करना हो. या पैदल चलना हो, तो सिर और गले को ढाँप रखें, मौजे गरम पहनें, और दस्ताने हों तो बहुत ही अच्छा है । यदि नाक को सरदी लगे तो नाक के भीतर रुई दी जासकती है, छाती पर वस्त्र अधिक होना चाहिये, और यदि कम्बल आदि ओढ़ने को हो तो उत्तम है ॥

सरदी की यात्रा में चाय अच्छी है, क्योंकि गरमी देती है, और अपने पास कोई और भी बल वर्द्धक गरमी देने वाली वस्तु रखनी चाहिये, ताकि आवश्यकता होने पर खाई जासके। नियत समय पर पहुंच कर भी गरम २ बल वर्द्धक भोजन खा लेना चाहिये, सरदी लगने पर तुरन्त आग के पास न होजाएं, वरन् प्रथम अंगीठी दूर ही रखें, फिर चाहे उसके पास ही होजावें ॥

यात्रा पर जाने से पहिले घृत की बनी हुई वस्तुएं और मीठा व शक्कर आदि खावें। वैद्यक ग्रन्थों में गरमियों में यात्रा पर जाने के समय खिचड़ी व दही खाना लिखा है, परन्तु सरदियों के लिये मिश्री व दूध लिखा है, जो कि बल वर्द्धक है, मार्ग में होटलों में जा २ कर मदिरा मत पीवें, यह गरमी नहीं देती है, यह तजरुबा के पीछे सिद्ध हो चुका है, कि मद्यपी को सरदी अधिक लगती है, केवल नशे के समय कम होता है, और मदिरा जबकि सब अङ्गों और शरीर को निर्वल कर देती है, तो यह साफ मालूम होता है, कि स्वास्थ्य विगड़ने पर सरदी अधिक लगेगी, यात्रा में मात्र जितने गरम हो सकें रखें, न मालूम क्या आवश्यकता पड़ जावे ॥

## शरद ऋतु के मेवे ॥

अखरोट—ऊष्ण, रुक्ष, वृंहण, उदर कृमि नाशक है, सारक है, शक्कर मिला कर खाना मोटापा लाता है, परन्तु मुख में दाने निकल आते हैं, और जिह्वा प विशेष कर बालकों की जिह्वा पर ) गुरुता व शिरःशूल उत्पन्न करता है, गिरी के ऊपर का श्वेत

छिलका उतारें तो मुख और तालू को हानि नहीं पहुंचाता है, और छिलका उतारने की विधि यूँ बताते हैं, कि जुवार की भूमि से देर तक तवे पर रख कर भूनें और हाथ से मलें तो छिलका उतर जाता है, और गरम प्रकृति वाले को यदि कुछ कष्ट देवे, तो सिकंजरीन उसको दूर करती है ॥

## अरवी ॥

शीतल, पिच्छल, वृष्य और वीर्य्य वर्द्धक है। परन्तु गुरुपाक, और गले के लिये हानिकारक है, विशेष कर निर्बल आमाशय वाला तो इसे बड़ी कठिनता से पचा सकता है, शीतलता के कारण शरद ऋतु में खाई जा सकती है ॥

## आलू ॥

शीतल, रुक्ष, और कफाराकारी है, और वाज्र मनुष्यों को तो आलुओं के खाने से उदरशूल, अतिसार और किसी र को इस में निशास्ता अधिक होने के कारण कोष्ठबद्धता हो जाती है, अतः यदि किसी को सदैव कोष्ठबद्धता रहने, या आमाशय की निर्बलता, या मन्दाग्नि, या अङ्गों की निर्बलता या रक्तविकार हो, तो उसके खाने से अवश्य बचना चाहिये। शरद ऋतु के खाने के योग्य नहीं है, यदि खावें तो अदरक डाल लें ॥

## बादाम ॥

ऊष्ण स्निग्ध है, मस्तिष्क को बल देने वाला व शरीर को पुष्ट करने वाला वृष्य और वीर्य्योत्पादक है, और जीर्णकास व पांश्वेशूल के लिये लाभकारी है। डाक्टरों रसायनिक विधि से

मालूम हुआ है, कि इसमें निशान्ता, चिकनाई व शक्कर और गूर अधिक होता है, और तृप्ति दायक व कोमलता करने वाला है, विशेष कर लिगेन्द्रीय की खराब व खान्सी में बहुत लाभ दायक होता है। बहुधा मनुष्य कहते हैं, कि बादाम रोशन की मालिश से दिमाग में ताकत आती है, और वास्तव में इसकी मालिश करने से लाभ भी होता है, इसके अधिक प्रयोग से पेट के अङ्गों को यदि कुछ हानि पहुंचे तो उसको ठीक करने वाली वस्तुएँ मस्तगी व शक्कर बताते हैं, शरद ऋतु में खाने के योग्य एक अद्भुत वस्तु है ॥

मीठे बादामों में कोई २ बादाम कड़वा निकल आता है, ऐसे बादाम में एक बहुत हानि कारक विष होता है, इस लिये उसका न खाना चाहिये, और उसकी पहिचान बिना खाये केवल इस प्रकार से हो सकती है, कि कड़वा बादाम मीठे बादाम की अपेक्षा कुछ छोटा और चौड़ा अधिक होता है ॥

## बाथू का शाक ॥

शीतल, कोमल, पाचक व सुधा वर्द्धक होता है, कहते हैं कि गरम प्रकृति वाले मनुष्य के लिये बहुत अच्छा होता है, और रुधिर उत्पन्न करता है। शाकों में मेथी व चोलाई का शाक उत्तम होता है ॥

## पिस्ता ॥

ऊष्ण, रुक्ष, वीर्य पुष्ट करने वाला और आमाशय, व हृदय, व स्मृति के लिये लाभकारी है, व शरीर को मोटा करने वाला और शुद्ध रक्तोत्पादक है ॥

## चिरोंजी ॥

ऊष्ण, स्निग्ध, शुक्रोत्पादक, और कफ को दूर करने वाली है, परन्तु देर में पचने वाली है, और घी व शक्कर व आटा के साथ हलवा बना कर खाने से शरीर मोटा करती है, और देर में पचने वाली होने के कारण यदि कुछ हानि करे तो मधु या सिकंजवीन से ठीक होजाती है ॥

## चिलगोज़ा ॥

गरम तर, वीर्य को पुष्ट करने वाला, और दिमाग को बल देने वाला समझा जाता है ॥

## छुहारा ॥

गरम खुशक, वीर्य की पुष्टि करने वाला और गाढ़ा रुधिर उत्पन्न करने वाला है। बहरडलजवाहर में भिखा है, कि शरीर को मोटा व गरम करने वाला है, परन्तु इसका सवन सदा अच्छा नहीं, विशेषकर उस समय जब कि शिर पीड़ा व आंखों के रोग हों, या मसूढ़ों में पीड़ा व फ़ीहा का रोग हो। दूध में दारचीनी के साथ मिलाकर खाने से भैथुन की इच्छा अधिक होती है। यह आगी व देर में पचने वाला है, यदि ऐसी अवस्था हो, तो अनार के पानी व सिकंजवीन से ठीक होजाती है ॥

## सरसों का शाक ॥

गरम और मूत्रातिवार में लाभकारी है, परन्तु माही और देर में पचने वाला है, और वायु को उत्पन्न करता है, इसके अतिरिक्त सुकुमार प्रकृतियों को इसके खाने से गले में खराश व खाँसी हो जाती है ॥

वैद्यक में इसको बहुत सागों से बुरा लिखा है, मल को अधिक करता है, और वीर्य और हड्डी को कम करता है ॥

## सिंघाड़ा ॥

शीत स्निग्ध, पुष्टिकारक, व वीर्य उत्पन्न करने वाला है, परन्तु ग्राही और देर में पचने वाला है ॥

## शकरकन्द ॥

पुष्टिकारक व वीर्य उत्पन्न करने वाली है, परन्तु इस में निशास्ता अधिक होने के कारण देर में पचने वाली व निर्वल आशय को कुछ हानि कारक हो सकती है ॥

## शलग्राम ॥

पौष्टिक व सारक, व पेशाब लाने वाला है, परन्तु वातकारी व देर में पचने वाला है, इस कारण से बाष्प मनुष्यों को इसके खाने से पेट में पीड़ा व मरोड़ हो जाता है । मारिच व जीरा इस की हानि को ठीक करता है ॥

## छोटी द्राक्ष ( किशमिश ) ॥

गरम तर, यकृत को बल देने वाली, व मेदा व अंताड़ियों व खांसी व वृक्कद्वय, व मूत्राशय के रोगों में लाभकारी, व कोमल करने वाली समझी जाती है । डाक्टर कहते हैं, कि यह भूख को बढ़ाने वाली और चित्त को प्रसन्न रखने वाली है ॥

## नारियल ॥

नारियल के मशरूम को खोपा कहते हैं, यह गरम तर है, और



वीर्य को उत्पन्न करने वाला, वाजीकरण, मूत्र लाने वाला, और बृंद २ मूत्र आने व पीठ की पीड़ा में लाभकारी है, परन्तु देर में पचने वाला व आमाशय के लिये हानि कारक है । खांड इस की इस हानि को दूर करती है, डाक्टर लोग मछली के तैल के स्थान पर, व कण्ठमाला प्रकृति वालों, व राज्यक्षमा के रोगियों को देते हैं, और शरीर पर इस की मालिश भी कराते हैं ॥

## गाजर ॥

गरम तर, मूत्र लाने वाली, सारक है । इसका मुरच्चा वाजीकरण, व पीठ की पीड़ा को दूर करने वाला है, देर में पचने वाला है ॥

## गन्ना ॥

गरम तर, मूत्र लाने वाला, व कोमल करने वाला, छींक को दूर करने वाला, व खांसी में लाभकारी समझा जाता है । गन्ने के रस में शर्कर के अतिवृत्ति तेजाब भी होता है, इसी कारण से अधिक चूसने से मुख छिल जाता है । विशेषकर पतले गन्ने से, जिनका कि गुड़ बनता है, और इस में मिठास है, इस वास्ते इस को शरीर वर्द्धक लिखा है ॥

## गोभी ॥

सरद तर, पित्त को दूर करने वाली हृद्य है, परन्तु देर में पचने वाली व वात के उत्पन्न करने वाली है, और कहते हैं, कि आमाशय व प्रकृत् को बल देती है, परन्तु जिन के आमाशय व अंतर्द्वियों में शीघ्र खराश हो जाती है, उनको नहीं खानी चाहिये ॥

## मूली ॥

ऊष्ण रुक्ष ( गरम ) मूत्र लाने वाली, व आहार को पचाने वाली, और वात व प्लीहा को दूर करने वाली समझी जाती है, परन्तु कहते हैं, कि आप ढेर में पचती है, और दही व मसूर की दाल के साथ इस को नहीं खाना चाहिये, और अधिक खाने से दोष बढ़ जाते हैं । वह उल जवाहर का कथन है, कि भोजन से पहिले मूली खाने से वमन हो जाती है, और गंठिया रोग वालों के लिये हानि कारक है, और शिर व दांतों व हृत्क व आमाशय को भी इस से हानि पहुंचती है, लवण और मधु इस को ठीक करते हैं ॥

## मेथी का शाक ॥

गरम रुक्ष, कफ को दूर करने वाला, हृदय व यकृत को बल देने वाला, उत्तेजक व छाती शोधक व कास नाशक है, पीठ की पीड़ा के लिये लाभकारी समझा जाता है ॥

## नारंगी ॥

सर्द तर, हृदय को बल देने वाली व पित्त के दूर करने वाली, व कफ उत्पादक है । नवीनानुसन्धान से इस में शर्करा व लेसदार वस्तु और वह तेजाब है, जो नींबू में पाया जाता है । ऐसे निर्भल बच्चे, जिन को कोई चर्म रोग होजाते हों, या जिनकी क्षुई प्रकृति हो, या जिन जवानों को गंठिया या और कारण से जोड़ों में दर्द या कोई चर्मज रोग हों, वह एक दो नारंगियां प्रति दिन खाएं तो लाभ होता है, और कुछ न कुछ स्वास्थ्य बढ़ता है ॥

## चुकन्दर ॥

पानी इस का गरम व सर्द है, और इस प्रकार सब खानों में मातदिल है। दूषित पीव को दूर करता है, मल मारक है, कफ को दूर करता है, और वीर्य को पुष्ट करता है। चुकन्दर को पका कर खाते हैं, सिंगका मिला दिया जावे, तो इस का दोष गंवाता है। चुकन्दर भीठा होता है, बहुधा देशों में इस की खांड भी बनाते हैं और अधिक खाने में पेचिश करता है ॥

## सहजना ॥

ऊष्ण रुक्ष है, कफ को दूर करता है, भूक बढ़ाता है। गोथ को दूर करता है, वात व रुधिर के विकार को नाश करता है, फोड़े फुन्सी में लाभकारी है, पेट का दर्द, जोड़ों का दर्द व तिल्ली के रोग में गुणकारी है, वीर्य को पुष्ट करता है। मूत्रल है, मूत्राशय की पथरी को तोड़ता है, इस के फूल गुरु व ग्राही हैं, कफ के विकार व जोड़ों के दर्द को दूर करते हैं, व वात को बढ़ाने वाले हैं। पत्तों का साग पका कर खाना छाती व दिल के दर्द को लाभकारी है। इसकी फालियों व मूली का अचार डालते हैं, जो शीत रोगों में गुणकारी हैं। फालियों का अचार डालने की यह विधि है, कि एक दिन पानी में रखकर अचार डालें, या गरम पानी में उबाल लें, फिर राई, नमक, मारिच आदि और सरसों का तैल डाल दें, ताकि खट्टा हो जावे, इस से अचार की गरमी कम हो जाती है, इस की जड़ का अचार सब वात रोगों को दूर करता है, पित्त प्रकृति वालों के लिये हानि कारक है, और

महंजने के अचार को नेत्र के लिये भी हानि कारक लिखा है ॥

## लाल गन्ना ॥

गरम तर है, इम का रस सुहृह को तोड़ता है, रुधिर को सूक्ष्म करता है, मूत्र उत्तरने की कठिनाई को दूर करता है, शरीर को मोटा करता है, मसाने को गांधन करता है, खांसी और छाती की खड़खड़ाहट को दूर करता है । कभी इसका पार्श्व शूल में भी देते हैं, ताकि कफ व थूक पतला होकर आसानी से निकल जावे । वर्य्य को पुष्ट करता है, और तथीयत को मुलायम करता है ॥

## राब ॥

गन्ने के रस को पकाते २ लाल रंग हो जाता है, अभी तर हो और पानी सूखा न हो, उसको राब कहते हैं, शकर व गुड़ की अपेक्षा देर में पचने वाला है, खाने में कम वर्ता जाता है, इस से नम्बाकू आदि बनाते हैं । इसे प्रधान अङ्गों को बल देने वाला, स्वेद लाने वाला, और रंग निखारने वाला लिखा है ॥

## गुड़ ॥

ऊष्ण, रुक्ष है, पाचक है, और कोमलता कारक है, पित्त उत्पादक है, और दाह उत्पन्न करता है । ताजा २ अधिक गरम होता है, और पेचिश आदि उत्पन्न करता है, खटाई इस को ठीक करती है हृदय व अवयवों को बल देने वाला है । मैथुन के पश्चात् दूध में डालकर पीना निर्वलता को दूर करता है, और मधु के स्थान में इसे काम में लाते हैं, और पाकों में भी इसकी

चाशनी वर्तते हैं, जितना पुराना हो, उतना ही अधिक गुणकारी होता है, ४० वर्ष का पुराना गुड़ उदर रोग, अन्त्रि रोग, और बवासीर के वास्ते अत्युत्तम है ॥

## शक्कर ॥

ऊष्ण स्निग्ध है, और इस वास्ते गुड़ से अच्छी है. गुड़ की अपेक्षा ऊष्ण कम होती है, वरन इस के शरबत को ठंडा माना जाता है, जितनी शुद्ध होती जावे, ऊष्णता कम होती जाती है। खांड, चीनी, और उस से पीछे मिश्री की ऊष्णता क्रमशः कम है। शक्कर जितनी पुरानी होती है, तरी के स्थान पर उष्ण में खुश्की होती है, श्वास अवयवों अङ्गों के लिये लाभकारी है, और कोठे को बल देती है, यकृत को बल देती है और वात को दूर करती है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होता है, अङ्गों को बल देने वाली, रुधिर संचालक, और वीर्य्य पुष्ट करने वाली है, सारक है विष्टम्भी नहीं है ॥

एक बहुत बूढ़े को जो युवा मालूम होता था, देखा, कि वह दूध में मिश्री या बूरा कर्भी नहीं डालता था, वरन शक्कर मिलाता था, उस का यह कथन था, कि यह एक अत्युत्तम वस्तु है जिसको साधारण मनुष्य नहीं जानते ॥

## पीने का वर्णन ॥

गरमियों में तो पानी में बर्फ डालने की आवश्यकता है, सरदियों में बिना बर्फ के ही बर्फ का आनन्द मिल जाता है, परन्तु स्मरण रहे, कि अधिक सर्द पानी दांतों को हानि पहुंचाता

विशेष कर यह व्यसन बहुत बुरा है, कि गरम र तो रोटी खाई जावे और पानी जब पीवें, तो बहुत ठंडा हो, या तो कुछ देर ठहर कर पिओ या पानी को जरा गरम कर लेना चाहिये, केवल इतना कि चस्की सरदी जाती रहें। ताकि गरम हो जावे। गरमे हो जावे। गरम रोटी से मुख के भीतर के मसूदे और दांतों की झिल्ला फैलती है, और अकस्मात् उन पर सरदी पहुंचने से वह सिकुड़ जाती है, और पीछे खराब व ढीली हो जाती है। रोटी के पीछे ठंडा पानी पीने से हलक और आमाशय को भी हानि पहुंचती है, और बाज़ २ डाक्टरों का कथन है, कि गरम र खाने के बीच में सरद पानी से प्रायः जी मतलाने लगता है, इसलिये ग्राम हलक से उतरे जब कुछ समय बीत गया हो, तब पानी को पीना चाहिये ॥

## मद्य ॥

बाज़ कम समझ मनुष्य खयाल करते हैं, कि सरदियों में मदिरा पान से गरमी पहुंचती है, और पाचन शक्ति बढ़ जाती है, और काम करने को दिल चाहता है, इस को निम्न लिखित डाक्टरों की सम्मति से खण्डन करते हैं ॥

विलर जान फ्रैङ्कलिन-प्रशान्त सागर (बहर मुन्जमिद) जिस से बढ़ कर सरदी किसी जगह नहीं हो सकती गये, तो डाक्टरों ने मदिरा सर्वथा पहुंचने नहीं दी थी ॥

आरसी डाक्टर तलु साहिब-लिखते हैं कि “शीत ऋतु में जब सेना का कूच होता है, तो मैं किसी को मदिरा नहीं पीने देता” ॥

लंडन में सरदी लगने से जितने रोग होने हैं वह शराबियों को ही होते ॥

डाक्टर कारनियर साहिब लिखते हैं, कि मैं चौथी रेजमेन्ट के साथ नौकर था, मदिरा न पीने वाले तो आरोग्य रहे, परन्तु मदपियों को दुःख उठाना पड़ा ॥

भोजन के साथ मदिरा क्षुधा बढ़ाती नहीं है, बरन झूटी क्षुधा उत्पन्न करती है, और ऐसा करने वाले मनुष्य का आमाशय इतना निर्बल हो जाता है, कि फिर मदिरा के बिना एक प्राण भी पचाना कठिन हो जाता है ॥

एक उर्दू कवि लिखता है:—

शेर ॥

ऐ शौलारु शराब तेरा रु सियाह हो ।

जिसको लिपट गई तू उसको जला दिया ॥

जिसको शराब नोशी का चस्का जरा लगा ।

कतरा समझ के सारी ही खम को उड़ा गया ॥

हाजम समझ के इसको किसी ने अगर पिया ।

मामूली खाना पीना भी उसका लुड़ा दिया ॥

हे ईश्वर ! भाग्य वासियों को इस से बर्चा; ताकि वह भी किसी उन्नति की ओर मुख करें ॥

शेर ॥

नशा हिंदियों से लुड़ा या इलाही ।

यह बिगड़ी हुई दे वना या इलाही ॥

हवा मैकदह की जो सिर में भरी है ।

मिटा देगी यह नक्श पा या इलाही ॥

वही पहिली भारतवर्ष वाली हालत ।

दिखा या इलाही, दिखा या इलाही ॥

पाठक गण ! सम्भल जाओ, यदि तुम मदिरा पीते हो तो इसको तुम्हें छोड़ दो, और कभी किसी तरह भी मुख न लगाओ ॥

शेर ॥

देखना ऐसा न हो जो हो कहीं \* खाना खराब ।

ऐसी कमफ़हमी से वरवादी है अक्सर देखना ॥

गंदगी नाली में सिर पगड़ी कहीं टोपी कहीं ।

मैं परस्तों का ज़रा यह हाल अवतर देखना ॥

† मुसकरातों से बचो कहना हमारा मान लो ।

वरनह पछताओगे तुम-इक रोज़ आखिर देखना ॥

दूध ॥

पेय वस्तुओं में दूध सब से उत्तम वस्तु है, और मिश्री डाल कर पीना शारीरिक अग्नि को बढ़ाता है, निर्वल मनुष्यों को बल देता है, वीर्य को बढ़ाता है, और हृदय व मस्तिष्क को बल देने वाला है । लिखा है, कि दूध ऊष्ण, स्निग्ध या सरद तर, मीठा, वात पित्त को दूर करने वाला, सारक तुरन्त वीर्य उत्पन्न करने

\* शराव खाना । † नशों ।

† मदिरा की हानियों का पूरा २ पता लेना हो, तो हमारी रचित पुस्तक ज़हरों का इलाज नं० २ पढ़ो मूल्य १) है ॥



वाला. वाजीकरण, बुद्धिवर्द्धक, पुष्टिकारक, आयु को बढ़ाने वाला, रंग रूप का निखारने वाला, रसायन अर्थात् टानिक और बल को बढ़ाने वाला है, जीर्ण ज्वर, कृशता मूच्छा, संग्रहणी, दाह, तृषावेग, हृदरोग. मूत्राशय रोग, गोल्ला, बवासीर, रक्त पित्त, आतसार, अतिश्रम व गर्भाशय रोग में सदैव लाभकारी है, वह मनुष्य जो सदा दाहकारी भोजन खाते रहते हैं, उन को अवश्य दूध का सेवन करना चाहिये। दूध नये ज्वर में नहीं पीना चाहिये, और पुराने ज्वरों में यह अमृत के समान है ॥

गाय का दूध सब से उत्तम होता है. भैंस का दूध यद्यपि शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है, परन्तु बुद्धि के लिये लाभकारी नहीं है. अलबता पुष्टिकारक गाय के दूध से अधिक है ॥

बकरी का दूध—शीतल है, इस की दुर्गन्धि के कारण बाज्र मनुष्य इसको पसन्द नहीं करते, परन्तु वास्तव में यह गरमियों में बहुत लाभदायक है। डाक्टर लोग बालक के लिये गाय की अपेक्षा बकरी का दूध उच्चम समझते हैं, पेचिश के लिये भी गुणकारी है। मुख क छाले दूर करता है, और रोगियों का आहार है ॥

भेड़ का दूध—थोड़ा नमकीन होता है, अश्मरी नाशक है, परन्तु हृदय के लिये लाभकारी नहीं है। वातज रोगों को अधिक गुणकारी लिखा है ॥

ऊँटनी का दूध—नमकीन, सारक, और रुक्ष है, शोथ, जलोदर, यकृत की निर्बलता बवासीर और उदर कुमि में लाभदायक है ॥

अतः जहां तक हो सके, गाय का दूध ही पीने, और बल बढ़ाने के लिये भैंस का, जिस गाय ने अभी बछड़ा दिया हो,

उसका दूध अच्छा नहीं होता है, और जिन गायों का बछड़ा मर जाता है उनका भी दूध ऐसा अच्छा नहीं होता। जो गाय चरी, घाम, विनौले आदि खाती है, उसका दूध बहुत उत्तम होता है, और जिस गाय को ग्राभिन हुए ६ मास बीत गये हों, तो दूध में खारापन हो जाता है, और प्रभाव ऊष्ण हो जाता है, और बलदायक नहीं रहता है। पहली बार जो गाय ब्याई हो उसका दूध निर्बल हो जाता है। जिस गाय का रंग बछड़े के रंग के साथ मिलता हो, या कृष्ण व श्वेत रंग की गाय का दूध उत्तम होता है, और जिन गायों के सींग ऊपर को उठे हों उनका दूध बहुत उत्तम होता है ॥

दूध को सूर्योदय के पश्चात् पीना चाहिये, और इन दिनों में गरम करके पीना चाहिये। जिन को दूध वात करता हो और कफ पैदा करता हो, उनको एलायची, दारचीनी, सोंठ, छुहारा, उस में उबाल लेना चाहिये और फिर उसको पीना चाहिए, जिन को प्रतिश्याय रहता है, और वह इस वास्ते दूध नहीं पीते, भली भाँति पी सकते हैं। व्यायाम करने वालों को दूध अवश्य पीना चाहिये ॥

धारोष्ण दुग्ध गरम २ पी लें, तो गरम करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसा दूध हल्का अधिक बलदायक, तीनों दोषों के विकार को दूर करने वाला और अमृत के समान होता है। परन्तु भैंस का दूध थोड़ा ठण्डा करके पीना उत्तम है। गरम २ दूध वात और कफ को दूर करता है, यदि गरम करके सरद किया

जावे, तो उसकी तासीर सरद हो जाती है, और वह पित्तज रोगों में गुणकारी होता है । बल चाहने वाले जवानों को दूध में पानी मिलाये बिना खूब औटाना चाहिये, हिलाते रहना अच्छा है । जब खूब गाढ़ा हो जावे तो घी व सिन्धी मिलाकर पीवें । सब पुष्टिकारक औषधियां इस से नीचे हैं ॥

जो समय उचित हो, उस समय दूध पीवे । विद्यार्थियों को रात को दूध नहीं पीना चाहिये, इस से स्वप्नदोष का भय होता है । वैसे रात को दूध पीना बुरा नहीं है । प्रातःकाल दूध पीना भी अच्छा है । एक जगह यूं लिखा है:—

“ पहिले पहर में पिया हुआ दूध वीर्य को बढ़ावे, बल देने वाला है, और पाचन शक्ति को बढ़ाता है । तीसरे पहर का पिया हुआ दूध बल देता है, और कफ उत्पन्न नहीं करता, गरमी का दूर करता है, पाचन शक्ति को तेज करता है, बालों को बढ़ाता है, कई रोग के लिये गुणकारी है । व बृद्धे मनुष्यों को भी लाभदायक है, रात को पिया हुआ दूध बहुत से रोगों में गुणकारी है, और उन लोगों के लिये उचित है जो अति तीक्ष्ण और दोषों को कुपित करने वाली वस्तुएँ खाते हों, और जो खट्टी कड़वी, रुखी, खारी भारी वस्तुएँ दिन में खाते हैं, उनको रात को दूध पीना लाभ करता है ॥

दूध और भोजन के बीच में दो तीन घंटे का अंतर रखना चाहिये । स्त्री तुरन्त बल खोती है और दूध तुरन्त बल को देता है । जो बुरे रंग का, बुरे स्वाद वाला, खट्टा, दुर्गन्धि

चाला और गांठदार हो, उसको न पीना चाहिये, और न ही दूध को खट्टी और नमकीन वस्तुओं के साथ मिलाकर खावें। तीन पहर तक रक्खा हुआ दूध अच्छा नहीं होता, उबाल कर पीना चाहिये और ६ पहर पीछे रोग उत्पन्न करता है, और दस पहर के पीछे तो विष ही समझें। मछली व मदिरा के साथ दूध पीना अच्छा नहीं है ॥

## चाय ॥

चाय का रिवाज भारतवर्ष में बहुत होता जाता है, और हज्जारों घरानों में चाय के बिना कोई दिन नहीं गुजरता है। इस लिये इसका वर्णन हम थोड़ा विस्तार सहित करना चाहते हैं ॥

चाय को संस्कृत में चाहा, उर्दू में चाय, बंगाली में चाह, मरहटी चहा, गुजराती चाय, और अंगरेजी में टी (tea), लातीनी में थी, और अरबी में सा, या शा बोलते हैं। यह बात मनोरञ्जनता से खाली नहीं किं सप्त नाम चाय के “टाय” से निकलते हैं। टाय चीन के राज परगनों में चाय को कहा जाता है, और अनुमन्धान कत्तों वर्णन करते हैं, कि चाय सब से पहिले चीन में ही उत्पन्न हुई थी, और चीन से सब देशों में फैली। “ट” को “च” से बदल कर सर्व नाम भारतीय बनते हैं। अरबी वालों ने ‘च’ को ‘स’ या ‘श’ से बदल दिया। अंगरेजों ने टाय को टी और लातानी वालों ने टी से थी बना लिया ॥

अंगरेजों ने बीसियों प्रकार की चाय बना ली, और तीस चालीस रुपये सेग तक की चाय मौजूद है, परन्तु वैसे गुण इन

में नहीं पाए जाते । कहते हैं, कि भोजन के पीछे एक थूट चाय आहार को सर्वथा पचा देती है, और चेहरे को लाल करती है, और रंग व रूप निखारती है, परन्तु मैं इस समय यह दिखलाना चाहता हूँ, कि चाय के गुणों के विषय में चिकित्सकों का परस्पर कितना मत भेद है ॥

ऊपर लिखित चाय के गुणों के साथ यदि निम्न लिखित डाक्टर शैलर की सम्मति को पढ़ें, तो कितना आश्चर्य होता है । डाक्टर साहिब कहते हैं, कि “चाय व काफी दोनों पाचन शक्ति पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं, उसने इसकी परीक्षा यों की है, कि पहिले ३० क्यूबिक सैन्टिमीटर पैपलीन में डायल्यूट हाई डरो क्लोरिक एसिड और पानी मिला दिया, फिर उस में ४ रन्ची भीमा मांस का जो पकाकर बहुत बारीक कर लिया गया था, मिला दिया, फिर मिक्सचर के ४ हिस्से करके ४ बरतनों में ढाल दिये, एक में चाय का काढ़ा डाला, दूसरे में कहवा, तीसरे में खालिस पानी, और चौथे में कुछ न डाला, कुछ समय के पश्चात् देखा, तो चाय के काढ़े वाला मांस ६४ प्रति सेंकड़ा गला था, कहवे वाला ६१ प्रति सेंकड़ा, और पानी वाला ९३ प्रति सेंकड़ा, और जिस में कुछ न डाला था, उसका मांस ९४ प्रति सेंकड़ा गला था । इस तजरुबे से उस ने स्पष्ट रूप से निश्चय कर दिया, कि चाय और काफी दोनों का पाचन शक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ता है । कहाँ है वह चाय जो कच्चे मांस और रोटियों के टुकड़ों को गलाया करती थी ?”

डेन्टी क्रानिकल पत्र में लिखते हुए एक डाक्टर साहिब चाय के विषय में यों लिखते हैं :—

“एक स्वस्थ मनुष्य जो कि दिन में ३ बार भोजन पचा सकता है, यदि बीच में कोई और वस्तु पीता है तो अपनी पाचन शक्ति को ख़ाव कर लेता है। यदि तृषा लगने पर पानी पीवे तो आरोग्यता के लिये हानि कारक नहीं होगा, परन्तु पानी के अतिरिक्त दूसरी वस्तु विशेष कर चाय का पीना हानि कारक है। खाने में चाय का प्रयोग ठीक नहीं है, वरन् यह एक प्रकार की उत्तेजक पय वस्तु है। यद्यपि प्रत्येक चाय पीने वाले को चाय नहीं लग जाती, परन्तु बहुत से ऐसे हैं, जो इस के दास बन जाते हैं।

“एक ऐसी घटना भी बीती है, कि एक स्त्री ने बहुत सी चाय पी ली, और उसको एक प्रकार की मूर्च्छा हो गई, जैसी कि प्रायः अधिक मादरा पीने से हो जाती है। चाहे ऐसा प्रभाव कभी २ ही हो, परन्तु इस से स्पष्ट प्रगट होता है, कि शारीरिक अङ्गों पर किस प्रकार चाय का बुरा प्रभाव पड़ता है, और शारीरिक अङ्गों को उत्तेजित करने के लिये भी लोग इसका प्रयोग करते हैं” ॥

बहुत से मनुष्य ऐसे हैं, जिनको चाय पीने की बड़ी भारी इच्छा रहती है, परन्तु दूसरे पदार्थों के लिये थोड़ी य सर्वथा ही नहीं होती। वास्तव चाय के पीने वाले ऐसे हैं, कि यदि प्रातः ही उनको चाय का प्याला न मिल जावे, तो वह बिस्तर से उठ ही नहीं सकते। कारण यह है, कि चाय पीने वाले का हृदय जब

डूबने लगे, शरीर खाली सा मालूम हो, और प्रकृति का निर्वलता और थिड़चिड़ापन व सुस्ती हो, तो उस से यह मालूम कर लेना चाहिये, कि चाय पीने वाले पर चाय की पिछली मात्रा का प्रभाव जाता रहा, और फिर पीने की आवश्यकता मालूम होती है। जैसी दशा कि मदिरा के नशे में होती है, वैसी ही चाय पीने से भी होती है, क्योंकि जब चाय का सन्तिम मात्रा का प्रभाव जाता रहता है, तो उत्तेजक प्रभाव स्थिर रखने के लिये आवश्यक है, कि और चाय पान की जावे, इस प्रकार शरीर में विष का चक्र जारी रहता है, और इस विष का प्रभाव यह होता है, कि प्रधानावयव नियम विरुद्ध कार्य करने लगते हैं ॥

चाय पट्टों के उत्तेजक करने वाली औषधियों में से है, जिस में कोका ( जिस से कोकीन बनती है, जो एक विषैली वस्तु है ) काफी भी सम्मिलित है। इन वस्तुओं के प्रयोग से शारीरिक और मानसिक शक्तियां साधारण से अधिक खर्च होने लगती हैं, और शरीर के अंग निर्वल हो जाते हैं, यदि किसी योग्य डॉक्टर की शिक्षानुसार औषधि स्वरूप इन वस्तुओं का प्रयोग करना पड़े, तब उस से जो क्षीणता शरीर में या प्रधानावयवों में हो, वह उत्तम भोजनों और आराम से पूरी हो जावे, तो इतनी हानि शरीर में नहीं होती है, परन्तु लगातार प्रयोग से वह कभी पूरी नहीं हो सकती ॥

एक बार जब चाय का व्यसन पड़ जावे, तो शरीर में नियम विरुद्ध खर्च जारी रहता है, और उसका परिणाम यह

होता है, कि पट्टे अनुभव हीन हो जाते हैं, और चाय इस रोग की जड़ है। चाय में केवल संचालन शक्ति ही नहीं बरन् ग्राही भी है, और इस ग्राही अंश के कारण पाचन शक्ति में खराबी हो जाती है। चाय आमाशय के भीतर भोजन चमड़े की भांति कठोर कर देती है, और वह मनुष्य जो चमड़ा नहीं पचा सकते, उनको इस का भेवन नहीं करना चाहिये, और सस्ते दामों की चाय ग्राही अंश अधिक रखने के कारण पाचन शक्ति के लिये अधिक हानिकारक है ॥

एक बार एक चाय पीने वाले ने वर्णन किया कि यदि चाय के काढ़े को किसी ऐसे बरतन में इतने समय तक रक्खा जावे, जिस में सफेद जिला किया हुआ हो तो वह जिला को खा जाता है। इस से भली भांति समझ में आजावेगा, कि वह चाय का काढ़ा मनुष्य के भेदे पर किस प्रकार का बुरा प्रभाव करता होगा, मनुष्य दूसरे जनदारों से अपने आप को उत्तम समझता है, शायद इस लिये कि अपने वास्ते उत्तम २ विष प्रयोग करने के लिए मालूम कर लेता है, या बना लेता है। बहुत से मनुष्य किसी न किसी विपैली वस्तु के दास हैं, इन विषों में से चाय भी एक हानिकारक विष है, और शराब की नाई अपने दास को मतवाला बना देती है। इस को बहुत पीने वाला और इस का मौहताज एक प्रकार का नशई कहलाता है, जितना जल्दी चाय को रोकने के लिये सोसाईटियां स्थित की जायें, उतना ही उत्तम है, विशेष कर लड़कों को तम्बाकू की भांति चाय के सेवन से रोकना चाहिये ॥



टी दिसपीपसिया Tea Dispepsia जो कि चाय पीने से होती है, अथवा चाय की बदहजमी यह विशेष रोग है, यहां तक कि विलसन साहिब ने इन की चिकित्सा भी बताई है:—

|                            |     |            |
|----------------------------|-----|------------|
| कार्बोलिक एसिड             | ... | २. ग्रून्ड |
| बाई कारबोनेट आफ सोडा       | ... | ५ ग्रेण    |
| एरोमैटिक सिपरिट आफ एमोनिया |     | २० ग्रून्ड |
| पानी                       | ... | १ औन्स     |

यह एक खुराक है ऐसी दो खुराकें प्रति दिन दें ॥

फ्रान्स के एक विख्यात डाक्टर मोस्योअलवी साहिब लिखते हैं:—

“कि जो मनुष्य चाय अधिक पीते हैं, उन के मस्तिष्क की क्रोमल नसें निर्वल हो जाती हैं, और सुनने की शक्ति कम हो जाती है, और कानों में शायें २ आरम्भ हो जाती है। स्त्रियां जो सरदों की अपेक्षा निर्वल होती हैं, अधिक तर इन्हीं रोगों में फंसी रहती हैं। डाक्टरों की सम्मति है कि चाय पीने से एक नवीन रोग हो गया है, जिस की सूरत यह है, कि पहिले दिमाग में जोश पैदा हो जाता है, और चेहरे की रंगत पीली हो जाती है, और चाय पीने वाला इस की परवाह नहीं करता, थोड़े समय पीछे आत्मिक व शारीरिक दुःख प्रगट होने लगते हैं, प्रकृति शुष्क हो जाती है, चेहरा बहुत ही पीला हो जाता है, हृदय की धड़कन उत्पन्न हो जाती है। इन चिन्हों के पैदा होते ही चाय को छोड़ा नहीं जाता, बल्कि जिस प्रकार शराबी प्रत्येक रोग की औषधि

शराब ही जनाते हैं, इसी तरह चाय का अभ्यासी इन दुस्वों को कम करने के लिये और भी अधिक चाय का सेवन करता है, रोग दिन प्रति दिन बढ़ता और पुराना होता चला जाता है, इस समय दिल के रोग और जोड़ों व पठ्ठों की खराबी, दिल का धड़कना आदि रोग जोर करते हैं, इस लिये अधिक चाय का प्रयोग दिल के रोग और पठ्ठों की निर्वलता उत्पन्न करता है । चिकित्सा इसकी यह है, कि चाय को छोड़ दें और खुले मैदान में व्यायाम किया करें” ॥

डाक्टर ग्लेक साहिब लिखते हैं:—

“आरम्भ में चाय व काफी का सेवन स्वाद के लिये किया जाता है, परन्तु पीछे मनुष्य को इसकी आदत ऐसी होजाती है, कि छोड़नी कठिन हो जाती है ॥

“ऐसे मात पिता की सन्तान वीर्य गत रुचि के कारण नशे वाली वस्तुओं की इच्छुक होती है । शराब पीने की खराब सोसाईटियां शराब की जगह जो कम नशे वाले अर्क, चाय, काफी, आदि तजवीज करती हैं, इस विचार से कि इन से शराब की आदत छूट जावेगी, गलती करते हैं, कम नशे वाली वस्तुओं के दोष काल तक सेवन करने से तेज नशे की इच्छा उत्पन्न होती है ॥

“चाय व काफी आदि मनुष्य के शरीर पर मदिरा की भांति निकृष्ट प्रभाव करती है, केवल न्यूनाधिकता का अन्तर है । चाय व काफी में दूर की हानियों के अतिरिक्त समीप की हानि

यह है, कि हाथों में कम्पवात उत्पन्न हो जाता है, पाचन शक्ति विगड़ जाती है, तेजी व फुरती जाती रहती है, और दिल धड़कने लगता है” ॥

बीसियों डाक्टरों की सम्मतियां और भी अंकित की जा सकती हैं, जो चाय की आरोग्यता, पाचन शक्ति, दिल व दिमाग के लिये हानिकारक बतलाते हैं, परन्तु आप विमिश्र होंगे, कि पुराने डाक्टरों की सम्मतियां चाय के विषय में बहुत उत्तम हैं। किन्तु नवीन अनुसन्धानों ने जब इसको आरोग्यता के लिये हानिकारक प्रमाणित कर दिया है, तो लकीर के फकीर होकर उसको पीते जाना कोई बुद्धिमानी नहीं। उदाहरणतः योग्य चिकित्सक यदि कोई भूल देखें और सर्व सम्मति से उसको प्रंगट करें, तो उसको मानना चाहिये।

चाय को कोई २ हकीम ऊष्ण, रुक्ष, और कोई २ शीतल रुक्ष कहते हैं। युक्ति यह लाते हैं, कि तृषा को बुझाती है, और भीतर की दाह को शान्ति देती है, और मद्य की हानियों को दूर करती है। इस पर ‘मखजनुलअदविया’ का रचिता लिखता है, कि चाय ऊष्ण रुक्ष है, और इस को शरद समझना बहम है ॥

इमलिये ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये चाय गुणकारी नहीं है, वरन् केवल किसी २ रोग की अवस्था में उत्तम है। इसी वास्ते युनानी हकीम ‘इबनबेतार’ ने लिखा है, कि ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये इस से ४ लाभ है :—

१—मूत्र लाने वाली है, और सूठी तृषा को शान्ति देती है ॥

२—शीत शिरःशूल को दूर करती है ॥

३—दाह व आमाशय को शान्ति देने वाली है, डाक्टर चालकिशन साहेब कौल एसिस्टेंट सर्जन लिखते हैं, कि जो चाय का जाहर है उस को थोड़ा मात्रा में देने से भूक पर बड़ा प्रभाव पड़ता है ॥

मखजमुल अदविया के रचिता ने लिखा है, कि पसीना लाने वाली और मूत्र लाने वाली है, सूठी तृषा को शान्ति देती है, शिरः शूल, दाह, और दुष्ट डकार को बन्द करती है ॥

## दाऊद इनताक्री ॥

दाऊद इनताक्री लिखते हैं, कि रुधिर को शुद्ध करती है, कपोलों का रंग बढ़ाती है, और वह औषधियां जो आमाशय में न पहुँचें, पहुँचा देती है । मस्तिष्क की पुष्टि के लिये सब से उत्तम आहार है, हृदय धड़कन और हृद रोगों को दूर करने वाली है, और शोक को हटाती है ॥

डाक्टर लनक साहिब लिखते हैं, कि चाय का प्रभाव बल दायक और पालन कारी मस्तिष्क और पेटों पर होता है. इसके सेवन से साधारण पुरुषों की बुद्धि को सहायता मिलती है ॥

एक डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि चाय थोड़ी २ पी जावे, तो चित्त प्रसन्न रखने वाली, बल देने वाली, और सुस्ती के दूर करने वाली है । जो लोग रात को बैठ कर लिखने पढ़ने आदि का काम करते हैं उनकी सुस्ती और थकावट को दूर करता है ॥

“मुहम्मद जिकरिया” इसको मध्यम लाभकारी लिखता है ॥

“अहल हील” भी इस को ऊपर लिखित रोगों में गुणकारी बतलाता है ॥

मखजनुलसदविया में इस के गुण जो लिखे हैं उनका सारांश यह है, कि पेटों को बल देने वाली, रुह को बँल देने वाली, आमाशय को बल देने वाली, शीतल प्रकृति वालों के लिये खुशी उत्पन्न करने वाली, और हलकी है, सुहा खोलती है, अफारा दूर करती है, पसीना लाने वाली, मूत्र लाने वाली, तृषा वेग को खोने वाली, शिरःशूल को दूर करने वाली, दाह नाशक, आमाशय शोषक, रुधिर व कपोलों का रंग निखारने वाली, आमाशय व मस्तिष्क को पुष्टि दायक, मद्य व लहसन, व प्याज की दुर्गन्ध हरने वाली, हृदय रोगों व हृदय धड़कन के लिये लाभकारी, शोक व दुःख, कामला, पाण्डु जलोदर, अर्श, मूत्रावरोध, मूत्र कृच्छ्र जो शीत या वृक्दै की निर्बलता के कारण हों, गुणकारी है ॥

वैद्यक समय में चाय का सेवन न होता था, इसी वास्ते किसी पुरानी वैद्यक पुस्तक में इसका वर्णन नहीं मिलता है, अलबत्ता पीछे की लिखी हुई पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है । परन्तु वहाँ भी पूर्ण रूप से इसका वर्णन नहीं है । एक पुस्तक में इतना लिखा है:—

“चाय ऊष्ण है, पाचन शक्ति को बढ़ाती है, पाचक है, अमवा खाए हुए को पचाती है, हलकी है, पित्त व कफ को दूर करती है, और कुछ २ बात को दूषित करती है” ॥

“जो चाय सैराण्ट देश में तिनकों के समान उत्पन्न होती है, वह पाचक, हृदय को बल देने वाली, कफ और खांसी को दूर करने वाली, और ज्वरों को दूर करने वाली है” ॥

डाक्टरी मेटेरिया मैडिका में चाय के निम्न लिखित गुण लिखे हैं :—

“अधिक चाय पीने से अपाचन हो सकती है, परन्तु कदाचित्त यह प्रभाव टैनिन के कारण होता है, जो कि चाय में मौजूद होता है, केफीन के कारण से नहीं होता, (जो असली जौहर चाय है) चाय पीने वालों के प्रायः दांत खराब हो जाते हैं, केफीन का प्रभाव वास्तव में थोड़ा सारक होता है, परन्तु यह मालूम नहीं कि किस अंश के कारण यह प्रभाव पड़ता है ॥

“केफीन भली भाँति रच जाती है, रुधिर में उस से कोई परिवर्तन नहीं होता, हृदय के ऊपर मनुष्य में थोड़ी मात्रा से यह प्रभाव उत्पन्न होता है, कि हृदय की शक्ति बढ़ जाती है। उसका परिणाम यह होता है, कि रुधिर का दबाव बढ़ जाता है, नाड़ी की गति प्रायः कम हो जाती है। विषले आहार से दिल धड़कने लगता है। यह परिणाम तो अधिकतर हृदय पेशी पर केफीन के सीधे प्रभाव पड़ने के कारण उत्पन्न होते हैं, परन्तु Whulatory Center पर प्रभाव पड़ने से भी ऐसा होता है ॥

“केफीन से शरीर की छोटी २ धमनियाँ पहिले सिफ़ूट जाती हैं, फिर फैल जाती हैं, और यह प्रभाव अधिकतर मांस पेशियों पर पड़ने के कारण से होता है ॥

पशुओं में श्वास की गति केफीएन से तेज हो जाती है। औषधि की मात्रा से श्वास की गति तेज हो जाती है, और विपैले आहार से गति सुस्त हो जाती है। यह खूब मालूम है, कि चाय और काफी मस्तिष्क को तेज करती हैं। यह स्टिम्युलेण्ट ( जोश का ) प्रभाव केफीएन के कारण होता है” ॥

रोगी जाग उठता है, और काम करने की शक्ति बढ़ जाती है। युक्ति और विचार दोनों शक्तियां तेज हो जाती हैं। इस लिये केफीएन से जो तेजी मस्तिष्क की होती है, वह अफीम के विरुद्ध होती है, और तेजी में केफीएन की तेजी एकसी होती है, अथवा सब क्रियायें एक जैसी तेज हो जाती हैं, जो कि अफीम में नहीं होतीं, और अफीम की भांति तेजी न होने के कारण रोगी को नींद नहीं आती है। अधिक चाय पीने वालों के शारीरिक मांस पेशियों में कम्प उत्पन्न हो जाता है, जिस से रोगी के हाथ कांपने लगते हैं। केफीएन से मनुष्य के मस्तिष्क और पेशियों में बड़ा प्रभाव पड़ता है, खियाल किया जाता है, कि केफीएन से पठों के काम की खराबी बढ़ जाती है ॥

केफीएन से प्रथम छोटी २ नसें सिकुड़ जाती हैं, इस लिये मूत्र कम निकलता है, परन्तु उसके पश्चात् शीघ्र ही वृकद्वय की नसें फैल जाती हैं, उसके सैलज तेज हो जाते हैं, और मूत्र निकलना बढ़ जाता है, अतः केफीएन उत्तम स्थानिक मूत्र लाने वाली औषधि है ॥

शरीर की बनावट पर केफीएन के प्रभाव के विषय में बहुत तजुर्बे किये गए हैं, परन्तु परिणाम कुछ नहीं निकला, कदाचित्

इस कारण मे कि इसका प्रभाव कुछ नहीं पड़ता, मूत्र में रैनथन का निकलना बढ़ जाता है, कदाचिन यह रैनथन इसी मे सीधे रूप से प्राप्त होता ह, मूत्र का आना जो कि कहा जाता है, वह जाता है, वह भी अनुमानिक केफीएन से ही निकलता है। विषले आहार से शरीर की ऊष्मा बढ़ सकती है ॥

चाय और काफी के सेवन से वाज्य मनुष्यों में हृदय का काम बेढंगा हो जाता है। थोड़ी मात्रा में केफीएन बहुत ही सीधा प्रभाव करती है, इसका विशेष प्रभाव वृश्चय पर पड़ता है, इसलिये उसके रोग में इसको सावधानी से देना चाहिये, किसी २ समय इस से माइग्रीन अर्थात् अर्द्धावभेदक दूर हो जाता है। केफीएन हृद रोगों में वर्ता जाता है। एमागटिक और माइट्रल एस्टेन्श में जब कि केवल जोश दिलाने की आवश्यकता होती है, तो बड़ी मात्रा में वर्तते हैं, यथा केफीएन की ३ या ८ ग्रेन एक दिन में देने से रोगी सुगमता से सह सकता है, इसके साथ सट्रिकनिया (कुचला सत्व) को भी सम्मिलित कर सकते हैं, डिजिटैल्स के स्थान केफीएन का प्रयोग नहीं हो सकता, क्योंकि इस से न तो हृदय की गति मन्द होती है और न ही नियमनुसार होती है, कार्डियेटक प्रभाव के कारण केफीएन दिल के छत्र रोगों में विशेष कर लाभ करती है, कि जिन में द्रापसी मौजूद हो ॥

## चाय बनाने की विधियां ॥

फुराबादीन कबीर का रचियता यूरुप में चाय बनाने की



विधि, ( जो कि उस समय प्रचलित थी ) वह लिखता है ॥

एक सेर पानी को इतना उवाले, कि ३ पाव रह जावे, तो उसको तुल्य चायदानी में, जिस में चाय के पत्ते ढाले हुए होते हैं, उलट देते हैं. और ढकने से ढक देते हैं । इस ढकने में छिन्न भी होते हैं, ताकि वाष्प भी निकलती रहे, फिर उसको रुमाल से एक घंटे तक ढक छोड़ते हैं, जिस से वह पानी कुछ रंगदार हो जाता है, और पछे उसको प्यालियों में ढालते हैं, और फड़वापन व कपैलापन दूर करने के लिये थोड़ी सी मिश्री, और खुशकी दूर करने के लिये गाय या बकरी का दूध उबाला हुआ इस में मिला देते हैं, और फिर पीते हैं, और उबाले हुए पत्तों को फेंक दिया जाता है ॥

परन्तु डाक्टर गार्डनर साहिब लिखते हैं :—

“ कि उबलते हुए पानी में चाय ढालकर फाय घनाकर पीना चाडिए, साधारण विधि जो चाय पीने की है, उसमें बहुत से चाय के भाग पानी में नहीं आ सकते हैं, हां. उबलते हुए पानी में जब कि वह चूल्हे पर ही हो, चाय ढाल दी जाय और दो चार मिनट तक उबाली जावे, तो बहुत उत्तम है ” ॥ .

( १ ) युनानी हकीमों ने चाय पीने की निम्न लिखित विधि वर्णन की है :—

२ सेर पानी को इतना उबाला जावे, कि ३ पाव रह जावे, फिर दारचीनी, लौंग, सौंफ, अजवायन, एलायची दाना, सुफरी हर एक ४ माशा सबको अधकुटा करके और चाय ४ माशा वैसे ही ढालकर एक ब्रासन में ढकने से ढक दें, और ८ या ९ घण्टे

पीछे रस छान करके बोतल में भर कर रखें, और आवश्यकता के समय थोड़ा सा लेकर गरम करके और मिश्री डाल कर पिया करें ॥

( २ ) ६ सेर पानी को इतना उबालें कि ३ मेर रह जावे, फिर दारचीनी लॉग, सौंफ, अजवायन, एलायचीदाना, सुपागी सब को अधकूटा करके उसमें डाल दें, जब ३ पाव पानी रह जावे तां ९ माशा चाय डालकर उतारें और ढकना देकर कहीं ठह कपड़े से छुपावें, ताकि भाप न निकलने पावे, कुछ देर पीछे शक्ति अनुमार छटांक डेढ़ छटांक अरफ ले कर मिश्री डाल कर पावें ॥

( ३ ) दारचीनी, अगर, अनीसून, खालव, मस्तगी रूमी, श्वेत चन्दन, गावजवान प्रत्येक ३ माशा लेकर पानी में डालकर उबालें, जिस समय खूब उबाल आ जावे, तो ३ माशा चाय डाल कर आंच से उतारें और वस्त्र आदि से ढांप कर रख दें, दो या चार तोला इम अर्क में मिश्री मिला लें, यदि शरद प्रकृति हो, तो चावल भर मुश्क भी डाल सकते हैं यदि खुशकी हो, तो दूध भी मिला सकते हैं ॥

पंजाब में जो चाय बनाने की साधारण रीति प्रचलित है, और वही शायद सारे भारतवर्ष में होगी वह यह है, कि चाय पानी में डाल कर उबाली जाती है, और जब खूब रंग निकल आता है, तो नमक या मीठा, मांठे के साथ प्रायः दूध भी मिलाते हैं। कश्मीरी इसके विरुद्ध करते हैं, मीठी चाय में दूध नहीं डालता

जाता है, नमकीन में दूब डालते हैं। सरदियों में प्रायः चाय की हुकानें खुल जाती हैं। उनमें भी जो चाय होती है, बल्कि वह दो चाय को साग २ दिन आग पर पड़ा रहने देते हैं ॥

१-वक्तव्य—चाय का फाथ रंगत में बहुत काला, स्वाद में तीक्ष्ण व कड़वा हो, तो वह उत्तम नहीं है, और काढ़े में यदि पुगान्ध न हो तो समझो कि पुरानी है। उत्तम चाय का काढ़ा हल्के रंग का और सुगंधित होता है, व स्वाद में भी तीक्ष्ण व कड़वा नहीं होता है ॥

२—गदि चाय का डिब्बा खगीरा हुआ हो, तो कुछ दिन के चर्तने योग्य निकाल कर डिब्बे को दृढ़ बन्द कर दें, नमी पहुंचने और गीली हवा लगने से और यूंही खुली रहने से चाय खराब हो जाती है ॥

३—कहते हैं, कि खुली पड़ी रहने से चाय खराब हो जावे, जो कड़ाही में डाल कर नरम आंच पर रखें और हाथ से हिलावें, चन्द भिनट में ठीक हो जाती है, फिर डिब्बे में यावधानी से रखें ॥

फहे कभीरियों में यह विधि प्रचलित है, कि चाय थोड़ी सी सज्जी व नमक सुलेमानी के साथ मिलाकर खूब उबालते हैं और लकड़ी से खूब हिलाते हैं और पीछे मक्खन मलाई खांड आदि मिला कर पीते हैं ॥

काशगर—चाय को पानी के साथ डालकर खूब उबालते हैं, जब उबाल आ जावे, तो पानी के छीटे देते रहते हैं, जब पानी आधा रह जावे, आग से उतार कर कुछ २ गरम पीते हैं ॥

## चाय कीमाकी ॥

जो अफगानिस्तान में प्रचलित है :—चाय १ तोला, दारचीनी, एलायची और सौंफ का चूर्ण ३ माशा. आध सेर पानी में ढाल कर इतना उबालें कि आध पाव पानी जल जाए, उतार कर छान कर और चाय दानी में ढाल कर मलाई और मीठा मिला कर एक घंटा रुनाल से ढांप दें, ताकि दमपुस्त हो जावे, पीछे काम में लावें ॥

## चाय मुग़लई ॥

एक सेर पानी में ३ माशा एलायची छोटी, ९ माशा सौंफ, ९ माशा दारचीनी, ढाल कर खूब उबालें, फिर चाय ६ माशा या तोला, इच्छानुसार ढाल कर थोड़ी देर के पीछे चूल्हे से उतारें और दो या तीन पात्रों में ५-७ बार लोट पोट करके छान कर गरम दूध में मिश्री ढाल कर पीवें, यह चाय कशमीरी लोग बहुत पीते हैं, और लाभकारी भी मालूम होती है ॥

राय बहादुर डाक्टर बेलीराम साहिब ऐल, ऐम, ऐस, ऐसिस्टेंट सर्जन चाय बनाने की यह विधि लिखते हैं :—

“एक सुथरे बरतन में चाय के पत्ते ढाल कर उन पर खलता हुआ पानी ढालना चाहिये, ओर उधे १० या १५ मिनट तक पानी में रहने दें, पीछे पानी छान कर साफ बरतन में ढाल दें” ॥

## चाय की मात्रा ॥

यह कि चाय एक समय में कितनी पानी चाहिये ? एक प्रश्न

है, जिस का निश्चय होना वर्तमान समय में कठिन है, कोई बहुत चाय डालने हैं, कोई थोड़ी. हकीम व डाक्टरों से कोई २ छैः माशा. कांड १ तोला, कोई १½ तोला. कोई २ तोला, और कोई २½ तोला लिखता है, राय बहादुर बेलीगम साहिव २½ पाव पानी पे १½ तोला चाय लिखते हैं, और युनानी चिकित्साओं ने चाय की मात्रा केवल ३ माशा लिखा है ॥

परन्तु पानी की चाय के यांगों में किसी २ ने ४॥ माशा, और वाज २ ने ९ माशा लिखा है. एक हकीम साहिव ने २॥ माशा भी एक स्थान पर लिखा है । मेरी सम्मति में एक समय के लिए ६ माशा चाय डालना पर्याप्त है, वरन् इस से भी थोड़ी हो तो उत्तम है, परन्तु :—

## दूध की मात्रा ॥

दूध की मात्रा में भी भेद है, अधिक न लिखकर यह लिखना पर्याप्त है, कि यादे कफ की प्रकृति हो तो थोड़ा दूध डालें, वरन् कफ प्रकृति वाला सर्वथा न डालें पित्त प्रकृति हो तो एक भाग चाय के पानी में ३ भाग दूध डालें, इसी भांति समस्त फर निस्संदेह थोड़ा व अधिक कर लें, साधारण अवस्था में आधा चाय का पानी और आधा दूध उत्तम है ॥

## मीठे की मात्रा ॥

मीठे की मात्रा तो बताई ही नहीं जा सकती, जितना कोई खाता हो, इच्छा के अनुसार डाल लें, जो नमक मिलावें तो भी इच्छा के अनुसार मिलावें ॥

नोट:—गरम प्रकृति वालों को चाय के पीने से कृशता उत्पन्न होती है। दूध व मीठा इसको ठीक करते हैं, अस्तु जो गरम प्रकृति वाले हों, वह चाय को दूध और मीठे के बिना कभी न पीवें। सरद प्रकृति वालों के आमाशय को खराब करती है। झोंफ खताई उबलती हुई चाय में डाल देवें। यह उसको ठीक करती है, और सरद प्रकृति वाले मनुष्य सौंफ खताई के बिना चाय को न पीवें। बिना कुछ खाये के पीने से गरमी के रागे पैदा होते हैं। इपी वास्ते अंपेज प्रातः को कुछ खाकर चाय पीते हैं। चाय का गरम पीना भी हानिकारक है, विशेष कर ऊष्ण प्रकृति वालों को गरमी की ऋतु में दांत भी निर्बल हो जाते हैं, मुख की अनुभव शक्ति में भी न्यूनता आती है, इस वास्ते चाय को थोड़ी गरम पीनी चाहिये। खाना खाने के पश्चात् थोड़ी गरम चाय पीने से भोजन बहुत जल्दी पचता है। गरमियों में कभी २ और मरदियों में दूधरे चांथे चाय पीनी चाहिये। दैनिक आदत उत्तम नहीं है, और वह लोग जो दिन में कई बार चाय पीते हैं, आरोग्य नहीं रहते, डाक्टर रावट साहिब की सम्मति है, कि भोजन के साथ चाय पीने से अपाचन होती है, इस लिये भोजन के पीछे पीना उत्तम है ॥

चाय पीने के पाँछे तुरन्त सरद पानी पीने से गले की नसों को भय है, किसी नर्शालों औपाधि को बिना आवश्यकता परिमाण से अधिक बार २ दिया जावे, तो अवश्य प्रधानावयवों में विचार हो जावेगा। उत्तम से उत्तम वस्तु भी परिमाण से अधिक हानि कारक है। फिर चाय क्यों इति न करेगी? जबकि वह परिमाण

से अधिक पी जावे । खाली आमाशय में चाय पीना बहुत बुरा है, परन्तु यदि रात का भोजन भली भांति न पचा हो और अफारा व गरुता आदि प्रातः पाई जावे, तो चाय पीने में कुछ हानि नहीं है ॥

एक साहिब लिखते हैं, कि यदि आजकल की आवश्यकताओं पर ध्यान किया जावे तो चाय एक आवश्यक वस्तु है, और इस से कुछ हानि नहीं पहुंचती, परन्तु घुरी विधि से सेवन न की जावे, और अधिक बरती जावे, तो निरस्पंदेह हानिकारक है । बीद नहीं आती है, दिल धड़कने लगता है । पेटों की निर्बलता हो जाती है ॥

संसार की विचित्र दशा है, वही अंगरेज जिनको तोहफा गया था, तो चाय उबाल कर पानी फैक दिया था, और पत्ते खाए गए थे । अब उन्होंने ने इसे आवश्यक बना लिया है, प्रातः प्रति दिन और दिन में कई बार चाय पीना एक रिवाज हो गया है, कोई दिन भी तो खाली नहीं जाता है, होटलों में जाओ, बस चाय और बिस्कुट हाँ दिगवाई देते हैं । बम्बई विलायत का नमूना समझा जाता है, मैं जब बम्बई में गया मुझे आश्चर्य हुआ, कि बधाई के लोग और जो जाते हैं, उनकी देखा देखी न जाने कितनी बार चाय पीते हैं । लोगों का कथन था कि यहाँ की वायु नमदार है, इस वास्ते चाय की आवश्यकता है । मैं जिस होटल में रुक रहा था, प्रातः एक टोस्ट और चाय दी जाती थी, मैंने मैनेजर से कह दिया कि मुझे दूध भेजा जाया करे, मैं अधिक दाम दूंगा,

ऐसा ही होते लगा, मैं वहाँ पंद्रह दिन रहा, कोई प्रभाव नमदार वायु का ज्ञात न हुआ, गली २ और बाजार २ में रेस्टुरांट मौजूद हैं, सैकड़ों वरन् हज़ारों होटल आदि हैं, जहाँ चाय के प्याले उड़ते हैं ॥

जैसे अंगरेजों के हां कोई अतिथि जावे तो चाय से सत्कार होता है, वैसे ही बम्बई में जहाँ जाओ, चाय आपके आगे आवेगी, संसार की विचित्र रीति है, किसी जगह चाय है, किसी स्थान पर पान है, किसी स्थान पर हुक्का है, किसी स्थान पर मदिरा है, किसी स्थान पर लैमोनेड है। न जाने अतिथि सत्कार के लिये ऐसी ही वस्तुएँ क्यों नियत हैं ॥

बाज़ २ लोग तो वहाँ २०-२० प्याले चाय के एक दिन में पी जाते हैं, और फिर आश्चर्य यह है, कि पहिले चाय पी, आगे मित्र मिल गया, उसने लैमोनेड दिया वह भी हड़प, फिर आगे मित्र मिला, उसने पान दिया, वह भी हड़प, फिर एक मित्र मिल गया, वह चाय देता है, वह भी गीतर ! फिर वह लोग सदा अपाचन और रोग ग्रस्त होने की शिकायत न करें, तो क्या करें ॥

मैंने चाय के सम्बन्ध में सब बातें आपके सामने रख दी हैं। अन्त में निवेदन है, कि सादगी में आरोग्यता है, शुद्ध जल के समान संसार में कोई वस्तु नहीं है। अपने स्वभाव को जितना सादा रखोगे, उतना आराम पाओगे। यद्यपि मैं गरमी या शीत ऋतु में कभी चाय नहीं पीता तो भी मुझे कोई हानि नहीं



होती। सहलों पुरुष जो कि शहरों के बाहिर हैं, चाय से बचे हुए हैं, और वह अधिक स्वस्थ हैं। उत्तम से वत्तम वस्तु की जब आदत हो जाती है, और सदा एक ही वस्तु खाई जाती है, तो वह लाभकारी नहीं रहती है। इस लिए उत्तम हो, यदि आप ऐसी वस्तुओं से बचो, यदि मन वश में नहीं है, तो गरमियों में कभी २ केवल आवश्यकता के समय, और शीत ऋतु में असाह में एक दो बार, या प्रतिश्याय आदि की अवस्था में कुछ दिन प्रति दिन ऊपर लिखित नियमानुसार चाय पिया करें ॥

## पहिनने का वर्णन ॥

सरदियों में बाहिर की सरदी से शरीर की रक्षा की बहुत आवश्यकता होती है। हाथ पाओं को खुला रखने से यकृत शोथ हाथ पाओं का फूटना आदि हो जाता है। छाती या गले को सरदी लगने से प्रतिश्याय, खांसी, तालूपाक, फुफ्फुसशूल, पंक्तिशूल, इत्यादि होने का भय है, गिर को खुला रखने से बज्जों को गिर पीड़ा हो जाती है। सरदियों में बाहिर इतनी सरदी होती है, कि अकस्मात् उसके लगने से रक्त भ्रमण रुक कर तुरन्त कोई न कोई रोग आरम्भ हो जाता है। निमोनिया से अधिक मृत्यु इसी ऋतु में होती है। इस लिये पर्याप्त वस्त्र पहिनने आवश्यक हैं। निर्बल, कफज प्रकृति वालों, बच्चों, बूढ़ों, को विशेषकर सरदी से बचे रहना चाहिये। हमारे पंजाब में एक कहावत प्रसिद्ध है:—

“पाला बच्चों का साळा, जवानों का भाई, और बूढ़ों का जमाई,” अर्थात् बच्चों को सरदी बहुत थोड़ी लगती है, जवानों

को साधारण लगती है, परन्तु दूदों को अधिक लगती है। इस विचार के मौजूद न होने के कारण ही बच्चे सरदियों में बहुत दुख उठाते हैं। यद्यपि उनका चित्त खेल की ओर लगे रहने से वह हमारी अपेक्षा सरदी कम अनुभव करते हैं, परन्तु सरदी उनके सुकृमाँ पर प्रभाव बहुत शीघ्र करती है। बच्चों के पाओं पर प्रभाव प्रायः सारी टाँगें नंगी रहती हैं, जो कि हानि कारक है। बच्चों के शिर को गरम कपड़े से ढपेटने की आवश्यकता नहीं है, प्रत्युत टाँगों और छाती की रक्षा करनी चाहिए, इसी प्रकार से हँडरिंग वालों को, गंठिया के रोगियों को, जिनको छाती या पेट का कोई रोग हो. या जिन्होंने विरेचन लिया हो, खाँसी प्रतिश्याय के रोगियों पर शीघ्र ही सरदी से बुरा प्रभाव होता है, इस बाँस्ति स्मरण रहे, कि वस्त्र पर्याप्त हों, बईदार, कश्मीरी, पेशमीना, बानात आदि भिन्न २ प्रकार के गरम वस्त्र बाजार में बिकते हैं, जो शीत ऋतु में हितकर हैं ॥

गर्म से यह अभिप्राय है, कि बाहिर की सरदी को भीतर प्रवेश नहीं होने देते, और भीतर की गर्मी को बाहिर निकलने नहीं देते ॥

नवम्बर के प्रारम्भ से धीरे-धीरे गरम कपड़े पहिनने आरम्भ करें। ज्यों-२ सरदी बढ़े उनको बदलते जायें। उदाहरणतः प्रथम कमीज, उसके पीछे पाजामा, फिर कुल्हाड़ा, फिर कोट, फिर ओवरकोट, या चादर, जुआने और हूजियाँ जिनको मिठ से पहिनें, परन्तु दस्तानों की जादत न डाली जावे। जो वस्त्र हलका साकि काम में हानि न होवे ॥

कपड़ों को खुली वायु में शीघ्र उतार कर न फेंके, वरन् कमरे के भीतर उतारें। रात्रि को रात्रि के पृथक् वस्त्र पहिनो, यदि वही वस्त्र रात को रहते हैं, तो उनको बहुत शीघ्र बदलो। रात के पहिने के कपड़ों का वर्णन नींद के सुकरण में हो चुका है। सरदियों में पसीना कम आने से कपड़े शीघ्र खराब नहीं हो सकते, परन्तु फिर भी जब उनमें मैल छात हो, तो धुलाना चाहिये, और पहिले सोच कर वैसे ही गरम वस्त्र मोल लें, जो धुलाने से खराब न हों। स्त्रियों के लहंगे की न्याई एक ही वस्त्र से कई वर्ष न व्यतीत करें ॥

पंजाब की हिन्दू स्त्रियों में विशेष कर लाहौर अमृतसर आदि जगहों में रिवाज है, कि यदि कोई नजदीकी सम्बन्धी मर जावे, तो एक साल तक कुत्ता नहीं पहिनती। ऐसी स्त्रियों को सरदियों में एक ही धोती पहिने देख कर दया आती है। परन्तु आश्चर्य तो यह है, उनके पति लाख यत्न करें, वह यही उत्तर देती हैं, कि "मैं विरादरी में लज्जित होना नहीं चाहती। हाय! हाय! लोग मुझ को क्या कहेंगे, कि हेखो जी भाई मर गया, अभी कुछ भी दिन व्यतीत नहीं हुए, कि पोशाक पहिन बैठा है"। ऐसे बुरे रिवाजों के विरुद्ध बहुत बचोग करना चाहिये। मरदों को ऐसी दठा स्त्रियों को वाध्य करना चाहिये। अन्न में रोग की दशा में चिकित्सा तो मरदों को ही करनी पड़ती है ॥

सरदियों के पहिने के लिये फलालैन उत्तम समझी जाती है। फलालैन रक्त रंग की गरम होती है, परन्तु रक्त रंग की जरा खराब उत्पन्न करती है। इस लिये एक कुत्ता नीचे पहिन कर

ऊपर फाल्गुन की कमीज पहिनी जावे, तो उत्तम है, फाल्गुन सुकड़ जाती है, इस लिए खुला कुरता सिलाना चाहिये । जिनको फाल्गुन न मिल सके, वह खहर दोहरे का एक कुरता पहिने रखें, सरदियों में पहिने के वास्ते काले रंग के वस्त्र सब से उत्तम समझे जाते हैं, क्योंकि अधिक गरम होते हैं । लाल वर्ण के वस्त्र पहिना सरदों के लिए तो फैशन के बिरुद्ध हैं, स्त्रियों को रक्त वर्ण के उत्तम होंगे ॥

पेसे गरम कपड़े उत्तम हैं, जो गरम होते हुए बहुत मोटे और बोझिल न हों । जो लोग कश्मीरे और बनावों पर रुपये नहीं खर्च कर सकते, उनको साधारण वस्त्र रुईशर बिलवा लेने चाहियें ॥

मेहन्ती आदमी को थोड़े वस्त्रों की आवश्यकता होती है, आराम तलब, सुस्त और काहिल बहुत से वस्त्र पहने हुए भी ठिठरता रहता है । इसलिये सरदियों में सुकुमार जीवन कदापि न व्यतीत करें, प्रातः को व्यायाम करने से सारा दिन शीत से सुरक्षित रहते हैं ॥

विविध :—चर्प्या चन्द्रोदय में पिखा है :—  
चिकने शोरवे, मांस, मद्य पीने वालों को मदिरा, पूरी, कचारी, गेहूँ से बनी हुई वस्तुएँ, पेठे की वस्तुएँ, लड्डू की बनी हुई वस्तुएँ, मिश्री, खांड़, बतारशा आदि गर्जे की वस्तुएँ, और दूध की वस्तुओं को शरद ऋतु में सेवन कर सकते हैं । तिल की वस्तुएँ, उदाहरणतः गजक, तिल कुटा, भुग्गा आदि, नये चावल

आदि भी लाभकारी हैं। हलके, परन्तु गरम, चदन, सगर आदि की धूनी से सुगन्धित करके वस्त्र पहिन, गरम परबों से इसके हुए गृह में सोवे" ॥

गरम वस्त्रों में चागभट्ट ने रजाई आदि रुई दार, सिंद की झाल आदि, रेहमी वस्त्र, वालों के वस्त्र, जैसे धुम्मा, बानात, कम्माक आदि, कश्मीरा आदि का वर्णन किया है। और यही इस कार्य के लिये भिन्न २ आकारों में काम में लाए जाते हैं ॥

उचित विधि से सूर्य की किरण में बैठे, पसीना लेवे, परन्तु बहुत धूरा न जाने से और पसीना अधिक निकालने के आलस्य आदि रोग का हेतु होते हैं। पाओं में मैखे, जूता, दोनों या कम से कम एक महा रक्खे और नंगे पाओं भूमी पर रखने से शीत पड़ती है ॥

प्रकृति के अनुसार धूप सेंके, और अग्नि भी धुँव के बिना सेकनी बुरी नहीं है। सूर्य की ओर पीठ करके बैठें। नेत्र में सूर्य की किरणें न जावें, परन्तु अग्नि को पीठ के पास धर कर सेकें या अंगीठी दूर नका कर खारी वायु को ऊष्ण करें। शोच आदि न अधिक शरद और न अधिक ऊष्ण, वरन् शीतोष्ण जल से चाहिये ॥

बल के अनुसार प्रिय स्त्री से प्रसंग करना चाहिये, आमला, हई, बेरु फल, गुड़ मिठाकर, पीत हई की जाल, पक्का तरबूज, खीरा, तुरई, बहेदा की सींगी, अदरक, सोंठ, लौंग, कच्ची अंबिया, कत्था, पीपल, खैर, मेथी, कमलगट्टा, चौलाई, काली मिरच,

धनिया, हींग, जी, बधुवा, डोंग, दूध की छिर, (बकरा, शगा, मग, लवा, मोर, तीतर के मांस, उन के छिये जो मांस खाने हैं) परबल, जम्हीरी लैमू, विजायती अनार, अंगूर, सेब, अकरोट, पुराने गेहूं, सांठी के लाल भावक, कंहरन आदि शीत ऋतु में खेवने योग्य हैं, सेंधा लवण, पलायची, मेथरा, जायफल, चुना, दही, लाल, जमीकन्द, दाक, जलेबी भी खाई जा सकती है ॥

सुगन्धित वस्तुएँ लगाना, पान पीना खाना, उत्तम भोजन खाना, और यदि ईश्वर दे तो रेखी वस्त्रों पर खनन करना चाहिये ॥

शरने का, बर्षा का, बावली का, कूपें का, या उत्तम सरोवर का जल पीवें । व्यायाम शीत ऋतु में बहुत लाभकारी है ॥

दूसरे स्थान पर लिखा है:—

“नया भज, कट्टी वस्तुएँ, धूप सेकना, तिल, व्यायाम करना, पैल का मर्दन करना, हेमन्त ऋतु में बैयों ने लाभदायक लिखे हैं । सोंठ व हर्ब मिठाकर खाने से शीत ऋतु के रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

“हेमन्त शीत है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है, इस लिए अधिक शरद वस्तुओं को इस ऋतु में खनन न करना चाहिये । कपेरू, नांदा का शक, सिंघादे, कदली फल, आलू, कशबारा, अधिक उदद, नदी व छोटे तालाब या झेतों का जल, मैस का दूध, बड़े भेडे का मांस, अधिक बव, पटर, दिन के समय शयन, पुराने भज, उद्वन, अधिक शीतल जल से स्नान, शीतल वायु

के झोंके खाना, सन्तू, केले, कड़वी, कखी और हलके पदार्थ, शीतल वाटिकाओं में जिन में धूप न हो बैठना, आदि वर्जित समझना चाहिये, यदि कोई वस्तु काई जावे, तो उसके प्रभाव को ठीक करने वाली वस्तु अवश्य साथ खानी चाहिए। यथा रुद्ध के साथ अद्रक आदि मिला लें” ॥

पाठकों को स्मरण होगा, कि शीत ऋतु में मैने हेमन्त और शिशिर ऋतु दोनों को मिलाया हुआ है, वैद्यक पुस्तकों में शिशिर ऋतु का पृथक वर्णन है, यद्यपि इसका कोई ऐसा अन्तर नहीं है, परन्तु इस विचार से शिशिर ऋतु का पृथक वर्णन हो जावे और जो दोनों को पृथक २ मानते हों, वह इस ऋतु के अन्तिम दो मास इन बातों का ध्यान रख सकें। नीचे थोड़े श्लोकों का अनुवाद किया जाता है :—

“ जो पदार्थ हेमन्त ऋतु में पथ्यापथ्य कहे गए हैं, वही शिशिर ऋतु में पथ्यापथ्य समझना चाहिए” ॥

“ इस ऋतु में पीपल के साथ हई छाल मिला कर खाने से इस ऋतु में होने वाले रोग आक्रमण नहीं करते हैं” ॥

“ पालित पाराह का मांस ( जो खाते हैं ) उत्तम २ भोजन जैत्रे वरकी, पेड़ा, सुरचन, मलाई, जिमीकन्द मैदे के पदार्थ, पापड़, पकौड़े, गुच्छुके आदि अद्रक, आम, लिहसोदा, कोहारा आदि का आचार, हिंग, और सेंधा लवण, इम्बली, दाक, भाजी, व खिचड़ी लाभकारी हैं ॥

मोठ की खिचड़ी इन दिनों में प्रायः लोग खाते हैं। बी

लूव डालें, चना की दाळ, दाण्ड, घी, मिश्री और दूध मिला कर एक खिचड़ी बनाई जाती है ॥

खिचड़ी के साथ घी या अचार भज्जा प्रशस्त होगा है, जैसा कि कहा है, “इय खिचड़ी के चार बार, “घी, पापड़, और दही, अचार” ॥

“ऊंची २ रुई की गदियों पर सोना, व्यायाम, कर्मा तैल का मर्दन, कहीं इतरो को लगाना, दीढ़ा चबाना, ऊष्ण २ भोजन, भाग्य वालों को इस ऋतु में प्राप्त होते हैं। आगे से ऊष्ण किये हुए कमरे में प्रायः पुस्तकों में अपनी स्त्री के साथ एक चारपाई पर शयन करना इस ऋतु में ठीक लिख दिया है, परन्तु हमारी सम्मति में यह हानिकारक है। बहुत थोड़े मनुष्य हैं, जो एकत्र हुए २ अपने-आपको दश में रक्षित सकते हैं। ऊष्णता प्राप्त करने के स्याल से ऊष्णता खो बैठना होगा। एकत्र शयन में मैथुन से बचे भी, तो भी वीर्य पतला हो ही जाता है ॥

ऋतु सम्बन्धी रोग ॥

रुक्षता—इस ऋतु में रुक्षता बहुत होती है, आरम्भ में कांटे से निकल आते हैं, साल शुष्क रहती है, इसके वास्ते तैल का मर्दन आवश्यक है। कद्दू का तैल या बादाम रोगन, या जैतून का तैल, इस काम के लिये बहुत लाभकारी प्रमाणित होते हैं। अधिक रुक्षता हो तो काले तिल, मगज बादाम, मगज पिस्ता, मगज कद्दू, मगज खशखश, मगज खीरा, मगज चिलगोजा को मिलाकर तैल निकाल कर मला करें। घी, मक्खन, मलाई का अधिक सेवन करें ॥



प्रतिश्याय—प्रायः लोगों को शीत ऋतु में नजला या जुकाम का रोग होता रहता है, बाजे तो हमने ऐसे देखे हैं, कि सारी ऋतु ही इस से रोगी रहते हैं, यदि कफ नासिका से बहे तो जुकाम, और यदि कण्ठ में गिरे, तो नजला कहते हैं। यदि पतला हो, तो उसमें पित्त भी सम्मिलित होता है, अन्यथा केवल कफ से होता है। शीत लगने से पानी में भीगने आदि से आरम्भ हो जाता है। बहुत ऊष्ण वस्तु खा कर शीतल जल पीने से, और अवाचन से भी हो जाता है। कभी हठके साथ थोड़ा सा ज्वर होता है, कभी शिर पीड़ा होती है, आवाज भारी, चित्त सुस्त, कोष्ठवद्धता, अग्निमान्द्य आदि होती है। तीन चार दिन में यदि आराम न आवे, तो रोग बढ़कर खांसी होजाती है। खांसी की भी चिकित्सा न की जावे, तो कई तक हो सकती है ॥

रोगी को शीतल वायु से बचावें। शिर पर वस्त्र बांधें रखें। भोजन हल्का व साधारण, जल जहां तक सम्भव हो शीतल न पीवें, वरन् ऊष्ण पीवें। यदि सापथ्य हो तो स्नान भी ऊष्ण जल से करें, परन्तु ऊष्ण जल शिर पर न ढालें। अपाचन हो तो उसकी चिकित्सा करे। कोष्ठवद्धता को दूर करे। जिनको जरा सी शीत लगने से प्रतिश्याय होजाने की आदत है, यह सैर की आदत ढालें, प्रति दिन शीतल जल से स्नान किया करें, ताकि उनको शीत सहने का अभ्यास हो जावे ॥

योग अङ्गरेजी ॥

लाइकर एमोनिया एसी टीस ? डराम, सिफरिट ईथर नाइट्र

३० वृंद, टिंकचर कैम्फर कम्पौण्ड ३० वृंद, वाईनम एपीकाक  
१० वृंद, सीरप टोलो १ डराम, शुद्ध जल १ औन्स, यह एक  
मात्रा है। प्रातः व रात्रि को सोते समय पिलावें, यदि नासिका  
बहुत घुटी हो तो एमोनिया सुंघाना चाहिये, होवरस पौडर ५  
प्रेन, सोडा सीली स्लास १ ग्रैन, पानी के साथ खिछाया करें ॥

### वैद्यक योग ॥

शुद्ध पारा ४ तोला, शुद्ध गन्धक आमलासार ८ तोला,  
यच्छनाग १६ तोला, त्रिकुटा ३२ तोला, हरड़ छाल, यहड़ा छाल,  
आमला गुठली रहित, पोहकरमूल, अजमोद, बनतुलसी, वाय-  
विडंग, कायफल, चव्य, पांचों लवण, लौंग, निशोथ ( तिरवी ),  
जमालगोटे की जड़ प्रत्येक १ तोला ॥

प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर खरल करके फिर  
सब औषधियां मिलाकर धूप में तुलसी के रस से ७ दिन खरल  
करें, और गोलियां चने के समान बना लें ॥

जुकाम, नजला, खांसी और दमे तक को गुणकारी है।  
अर्क गावजुवान से एक गोली दें, तुरन्त लाभ होगा। जिनको  
शीत ऋतु में सदा प्रतिश्याय होता रहता है, कुछ दिन इसका  
भी सेवन करें ॥

### युनानी योग ॥

अतरीफल कश्मीजी, या जमानी खावें, ताकि शोधन हो  
जावे। मुलेठी, बीहड़ाना, खतमी, खवाजी, गावजुवान बनफशा,  
हर्ड की छाल प्रत्येक ४ माशा, भिगो कर खरल ऊफा मिला

कर पिछावें, खमीरा पोस्त खशखाश, खमीरा बनफशा, बाजार से बने बनाए मिलते हैं ॥

## निस्वार जो सुवाद को निकाल कर जुकाम को लाभ करती है ॥

चावल अर्क दूध में भिगोवें, थोड़ा २ दूध प्रति दिन डाल दिया करें, ३ दिन में जितना खप सके । पुनः उनको डेकर महीन पीस कर सुखा लें । इसी निस्वार से खूब छीकें आती हैं ॥

नौशादर, कलई चूना, व कपूर मिलाकर एक बोतल में रखें । आवश्यकता अनुसार हिला कर काक खोल कर सूँबें, तो जुकाम को लाभकारी है ॥

जुकाम के कारण पठों में दर्द हो, तो १ रसी अफमि, डोपान, व शक्कर श्वेत का चूर्ण कोयला पर डालकर मुख व नासिका में उसकी भाप दें ॥

अमृतधारा जुकाम व नज़ला व खांसी को प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है । साधारण जुकाम नासिका पर लगाने से ही जाता रहता है ॥

## इनफ्लोएन्जा ॥

एक प्रकार का सस्त जुकाम होता है, जिस में ज्वर भी होता है । यह संसार्गिक रोग माना गया है, इसको अङ्गरेजी में इनफ्लोएन्जा कहते हैं, तपनज़ली भी इसको कह सकते हैं ॥

प्रथम कम्प से थोड़ा ज्वर होता है । नासिका बहती और छीकें आती हैं । माथे व नेत्रों में पीड़ा, गला दुखना, आवाज

भारी, खांसी, श्वास छोटा ब्याना, कटि आदि में पीड़ा, अजीर्ण व स्वाद के विकार, कभी २ छाती की पीड़ा, या जोड़ों का दर्द, रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है। प्रायः एक सप्ताह पश्चात् अधिक पसीना, मूत्र या दस्त होकर रोग दूर हो जाता है। चिकित्सा लगभग वही है, जो ऊपर वर्णन हुई है ॥

गुल वनफ़शा, गावजुवान, मुलेठी, बीहदाना, खतमी के बीज, उन्मुखवदूस, मकोय, प्रत्येक ६ माशा, ऊष्ण जल में काढ़ा करके भित्री भिलाकर पिलावें। शरबत जूफा या शरबत एन्नाब भी गुणकारी है ॥

सपिरिट एमोनिया ऐरोपैटिक १५ वूंद, टिकचर कैम्फर कम्पौण्ड २० वूंद, टिकचर एपीकाक १० वूंद, सीपेरिट टोलो १ डराम, पानी १ औन्स, यह एक मात्रा है, दिन में ३ बार दें, निर्बलता की अवस्था में निम्न लिखित योग गुणकारी है :—

एमोनिया कार्ब ५ ग्रेन, टिकचर लेविण्डर १ डराम, इनच्यूजन सिन्कोना १ औन्स, इसी १ मात्रा को दिन में तीन बार दें, भोजन नरम और शीघ्र पाचन खावें, उदाहरणतः अवागु आगुदाना, पानी में पका चने का पानी, दाल मूंग आदि ॥

## खांसी ॥

खुश्क व तर दो प्रकार की मानी गई है। डाक्टर लोग खांसी को कोई रोग नहीं गिनते हैं, बल्कि दूसरे रोगों का चिन्ह मानते हैं। खुश्क खांसी प्रायः गरमी, खुश्की और तर कफ से हुआ करती है ॥

धूषां, गरदा मुख में जाने से, अधिक स्निग्ध वस्तुएँ खा कर ऊपर जल आदि पीने से. मूली पर पानी पीने से, मल, मूत्र या छींक रोकने से, शीत लगने से, और नमी की वायु या स्थान में सोने से प्रायः खांसी हो जाती है ॥

शीत में प्रायः कफज खांसी होती है, और वृद्धों को प्रातः के समय, रात्रि को सोते समय बहुत सताती है । बाज रोगों के साथ २ पीछे खांसी आवश्यक हो जाती है, उदाहरणतः खसरा के साथ २ और आतशक, गंठिया, कोष्ठबद्धता, और मासिक वर्म के बन्द होने के पश्चात् भी प्रायः खांसी हो जाती है ॥

खांसी खुशक के वास्ते निम्न लिखित योग हमारा अनुभूत योग है :—

मगज कदू २ तोला, मगज बादाम २ तोला, कतीरा गोंद श्वेत २ तोला, वनफशा २ तोला, श्वेत खशखश २ तोला, निष्ठाशता ६ माशा, सब को पीस कर रोगन बादाम ३ तोला में मिला लें, और वीहदाना या ईसपगोल का लुभाव गाढ़ा २ मिला कर चटनी सी बना लें, और एक दिन में दो तीन बार दैनिक चाटा करें ॥

**खांसी तर के वास्ते निम्न लिखित  
योग हमारा अनुभूत है ॥**

पारा शुद्ध, गन्धक आमलासार शुद्ध, फालाद भस्म, वल्क-नाग, चित्रा, पत्रज, सम्भालू के बीज, केशर, नाग केशर, दाना प्लायची, पीपलामूल, सोंठ, काली मरिच, पीपल, हई की छाल,

बहेड़ा की छाल, आंवला, शुद्ध जमाऊगोटे के बीज, सब भाग लेवें। प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर तक खल करें, फिर और औषधियां मिला कर एक दिन खरब करें, और सब औषधियों से दुगना गुड़ मिलाकर बेर के समान गोठियां बनावें, एक गोठी प्रातः अर्क गावजुबान से खावें, इस से खांसी के अतिरिक्त कफज दमा, क्षय, गोळा, शूल, वात रोग, अरुचि, गले का रुकना, अतिस्वार, पाण्डू रोग आदि को लाभकारी है, बीहदाना के पानी से खुश्क खांसी के लिये गुणकारी है ॥

## खांसी खुश्क व तर का योग ॥

यह योग दोनों प्रकार की खांसी में गुणकारी है, और मेरा अनुभूत है, बीहदाना, गोंद कबीरा, शकरवेगाळ, मुठ्ठी का चूर्ण, निशास्ता, जवाबराश इवेत, प्रत्येक १ तोला, मगज वादाम २० नग, सब औषधियों को कूट कर गोठियां जंगली बेर के समान बनावें, और उन में से दो चार बार मुख में रख बार चूसें, प्रथम ही दिन लाभ प्रतीत होता है ॥

दूसरा—निम्न लिखित योग भी खांसी खुश्क व तर दोनों को लाभकारी है, परन्तु तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है। यह शार्ङ्गधर का सितोपलादि चूर्ण है, और मेरा अनुभूत है। मिश्री १६ तोला, वंश लोचन ८ तोला, पीपल ४ तोला, पलायची छोटी २ तोला, दारचीनी १ तोला, सब का चूर्ण करके रक्खें और मधु में मिला कर चाटा करें। यदि खुश्क खांसी हो, तो मधु के साथ उस से आधा भाग घी भी मिला लेवें ॥

## खांसी के लिये टोटका ॥

सत्त मुलेठी १ तोला, मुलेठी चूर्ण २ तोला, सोंठ १ तोला, काली मरिच १ तोला, पीपल १ तोला, सब को पीस कर मधु में घेर के समान गोलियां बनावें, सोते समय एक दो चूसा करें ॥

दयाकूजा—दयाकूजा पाचारों में बना बनाया यिकता है, गले की सरसराहट और गले की खराश व शुष्क खांसी को दूर करने के लिये अति उत्तम औषधि है । मुलेठी चूर्ण १ तोला, शशस्वाश श्वेत १ तोला, कूट पीस कर आध सेर पानी में रात्रि को भिगोवें, और प्रातः उगाल कर छान कर आध सेर खांड मिला कर उस की चाशनी पनावें, और निशास्ता १ तोला, कतीरा १ तोला, मिला कर रक्खें, दो तोला खाया करें ॥

## खांसी के लिये योग ॥

रेवन्द चीनी १ तोला, चतूरा के बीज ८ माशा, सोंठ ४ माशा, गोंद कीकर २ माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर उरद के दाने के समान गोलियां बनावें, और प्रातः व सायम जल से एक गोली दें । यह गोलियां कफज खांसी और दमा को बहुत लाभकारी हैं ॥

हब जदवार निर्वसीवटी खांसी खुश्क व तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है ॥

बादाम गिरी, खशखाश के बीज, प्रत्येक ४ माशा, जदवार ( निरवसी असल ) ३ माशा, बीहदाना, खवाजी के बीज, कदू

की गिरी, लीरा की गिरी, प्रत्येक २ माशा, सत्व मुलेठी, निशात्ता, कर्तारा, काँकर गोंद, शंकर गोल, बनफश, गावजुवान, मुलेठी, खनमी प्रत्येक १ माशा, केशर कइपरी, अफीम, प्रत्येक ४ रत्ती, सब औषधियां महीन पीस कर बीहड़ाना के लुआव से चने समान गोळियां बनावे । एक २ गोली सायम प्रातः गाव-जुवानाके या ईस्पगोल के पानी के साथ खावे ॥

## दमा का योग ॥

इसको अङ्गरेजी में एन्थ्रस कहते हैं, इस में सांस बहुत तंगी से आता है । फेफड़े की भारीक नालियों में और श्वास नालियों में शोथ होकर श्वास की तंगी का कारण होता है, और शीत ऋतु में यह अधिक होता है, और यह रोग कफ की प्रबलता में होता है । कफ नालियों में फँस जाता है, और जब तक वह नहीं निकलता है, चैन नहीं आता है, बूढ़ों को अधिक होता है, और स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक देखा गया है, जिस प्रकार खांसी खुश्क व तर होती है, इसी भांति दमा भी तर व खुश्क दो प्रकार का होता है, और शीत ऋतु में अधिक कफज ( तर ) ही हुआ करता है ॥

खुश्क वा गर्मी के दमे के लिये केवल ईस्पगोल या ईसपगोल का सत्व मेरा अनुभूत है । ३ माशा प्रति दिन दूध से या गर्वत वादाम आदि से दें, कुछ मासों में सर्वथा आराम हो जाता है । जो चिकित्सक कफज और पैत्तिक श्वास में प्रभेद नहीं समझते भूल करते हैं । एक बार जब कि हम यात्रा में थे, हमारे साथ



ही एक घन्वई से आए हुए मनुष्य को दमा हो रहा था, बेचारा बेहाल था, श्वाँस तक नहीं जा सकता था, क्योंकि श्वास छठा हुआ था, डाक्टर से औषधि मांगी, और दो तीन मात्रा खाई, परन्तु दमा अधिक हुआ। उस के मित्र व सम्बन्धी मुझे ले गये, परीक्षा से ज्ञात हुआ, कि रुक्ष श्वास है, और औषधि रुक्ष ही जा रही है। मैंने उसको घन्ड छग दिया। अमृतधारा की ३ बूँद दूध में मिलाकर दे दी। एक घन्टे के पश्चात् लाभ मालूम हुआ, और सारी रात्रि नष्ट सुख में मोगा रहा, एक दो बार और वह दूध में अमृतधारा डलवा कर ले गया, और पूर्णतयः आराम आ गया ॥

कफज श्वास प्रायः दुसाध्य ही है, और चिर काळ तक रहता है, और यदि यह पुराना हो जावे, तो असाध्य हो जावा है। यहां पूरा २ वर्णन तो हो ही नहीं सकता, केवल कुछ योग दिये जाते हैं :-

( १ ) वेग के समय भरल्ल के बीज एक दो थोड़े से मुलेठी चूर्ण के साथ जल वा मधु के साथ पीस कर चटा देने से वह रुक जाता है ॥

( २ ) शुद्ध पारा, शुद्ध आमलाखार गन्धक, फौलाद भस्म, बच्च नाग, कोडी भस्म, वंग भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, प्रत्येक १ तोला, त्रिफुटा, पत्रज, मागरमोथा, वायविडंग, नाग केसर, रेणुका ( सम्भाल्ल के बीज ) कभीला, पीपलामूल, प्रत्येक २ तोला, और जल पीपली के रस में या पीपल के फाँड़े में एक दिन

खरक करके चने के समान गोळियां बनावें, दमा के अतिरिक्त कफज, ववासीर, भगन्दर आदि को भी लाभकारी हैं ॥

( ३ ) दमा के सिगरिट भी बिकते हैं । इस में प्रायः धतूरा होता है । धतूरा का धूवां दमा के वास्ते गुणकारी है, और वैद्यों ने सब से प्रथम मालूम किया था । इस बात को अङ्गरेज भी अपनी पुस्तकों में मानते हैं ॥

( ४ ) खाने का लवण लेकर उसको थर्क दुग्ध में एक दिन खरक करें, फिर आक के दो तीन पत्तों में लपेट कर और एक मिट्टी के कसोरे में रख कर १५ सेर उपलों की आंच दें, भस्म होगी । यात्रा ३ रत्ती पताशा में या थर्क गावजुवान के साथ या मनका में, दमा को अत्यन्त लाभकारी है ॥

( ५ ) खुशक दमा में अटरोपियन की खाल में पिचकारी अत्यन्त गुणदायक है । या टिकचर लोचोलियल इथीरियल, टिकचर हायोसायम्स, सिपरिट ईथर कम्पौण्ड, सिपरिट क्लोराफारम प्रत्येक २० ग्रंथ थोड़ा पण जल मिला कर पिछा दें, और दो २ घन्टे के पश्चात् दो तीन बार पिछावें ॥

तब दमा के वास्ते २० ग्रेन जिंक सलफैस ऊष्ण जल में मिला कर दिन में ३-४ बार पिछाते रहें, कि वमन हो जावे ॥

इसके पीछे टिकचर बैलाडोना २ डराम, सिपरिट टोलो २ धौन्प, इस में से एक डराम के अनुमान थोड़े से जल में मिला कर दिन में ३-४ बार पिछाते रहें ॥

## फुफुस, पित्त शोथ, व पार्श्वशूल ॥

( अर्थात् निमोनिया और ज्वरजन्म )

शीत, आदि के लग जाने से यह पीड़ा होती है, पसली की पीड़ा को पार्श्वशूल कहते हैं, और फुफुस शोथ बहुत हानि कारक है। इसको अंगरेजी में निमोनिया ( Pneumonia ) कहने हैं, और इस से प्रायः मौतें होती रहती हैं। लाहौर के विख्यात डाक्टर रहीम का एक रात्रि को जब कि शीत अधिक थी, एक साहिब की चिकित्सा के वाम्ने लाहौर से ३ मील की दूरी पर गये। उसको निमोनिया था, वह रोगी बच गया, परन्तु अने अने की शीत से स्वयम् डाक्टर साहिब को निमोनिया हाँ गया, और मृत्यु को प्राप्त हुए। पार्श्वशूल को अङ्गरेजी में प्ल्युरेसी ( Pluracy ) कहते हैं, छाती में प्रायः कुत्ता के नीचे जकड़न व चुभन प्रणीत होती है, ज्यों २ पीड़ा बढ़ती है, श्वास खिच कर आता है, श्पृक खाँसी थोड़ी होती है, खाँसने और हिलने के साथ पीड़ा बढ़ती है, अन्तिम यहाँ तक पीड़ा बढ़ती है, कि रोगी छाती को हिला भी नहीं सकता, कन्धा व हंसली की ओर भी टोस पाई जाती है, नाड़ी लगानाग चलती है, जिह्वा सक्त आरीदार, मैली, मूत्र रक्तवर्ण, कभी मोह और शिर की पीड़ भी होती है, यदि ठीक चिकित्सा न हो, तो रुधिर के एकत्र होने से पीप भी बन जाती है, जो कि प्रायः असाध्य प्रमाणित होती है ॥

कभी २ छाती के मांस में भी ऊपर की ओर पीड़ा होती

है, वह शीन लगने से या शक्ति वस्त्र बांधने, या गीली भूमी पर शयन करने से होजाती है। इस पर कोई ऊष्ण तैल मर्दन करना पर्याप्त है, अमृतधारा के मलने से तुरन्त पीड़ा दूर हो जाती है, इस में ज्वर नहीं होता है, परन्तु पार्श्वेशूल में होना है, और निमोनिया में तो तीक्ष्ण प्रबल ज्वर होता है, परन्तु पीड़ा पार्श्वेशूल से थोड़ी होती है ॥

निमोनिया में प्रथम कम्पज्वर चढ़ता है, श्वास बेगवान, प्रति मिन्ट ३०-४० वग्न कभी २ सांठ बार, नाड़ी १००-१२० और कभी २ १४० बार। ऊष्मा १०४ या १०५। श्वास कठिनता से जाता है, थोड़ी शुष्क खांसी, थोड़ा कफ भी निकलता है, जिस ओर के फेफड़े में सूजन हो, उस ओर का चेहरा रक्त वर्ण हो जाता है, एक दो दिन के पश्चात् कफ लेस दार लाली लिये भूरे रंग का, या हल्का जंगारी वर्ण का निकलने लगती है, ज्वर की अधिकता से मोह रहता है, शिर की पीड़ा व घड़कन, छाती में पीड़ा व जलन, व ऊष्णता, कभी सरसाम (सन्निपात) के लक्षण व अचेतनता होती है, निगलने में कठिनता अधिक वमन, यकृत शोथ, कामला, अतिसार, अत्यन्त निर्वृत्ता, चित्त भ्रम, भड़कन का होना बुरे लक्षण हैं। साधारणतः तीसरे चौथे दिन रोग में कमी हो जाती है ॥

## पार्श्वेशूल की डाक्टरी चिकित्सा ॥

रोगी को आराम से बिस्तर पर लिटावें, पीड़ा के स्थान पर राई लगावें, वा अलसी की पुळटिस बांधें, या तारपीन के तैल

की मालिश करें, या ब्रिन्मैन्ट तारपीन लगावें, या गलास सगा कर २ छटांक ठफ रुधिर निकालें, या जोकें लगावें, और एक फलालैन् की पट्टी छाती के चारों ओर भली भाँति लपेट दें, और यह योग पिलावें ॥

लाइकर एमोनिया एसीटास १ डराम सिप्रिट ईथर नाईटर २० वूंद, वाइनम एपीकाक १५ वूंद, टिंकचर ओपियम १० वूंद. एक्वा केम्फोर १ औन्स। यह एक मात्रा है, प्रति चौथे घंटे द ॥

## निमोनिया का डाक्टरी इलाज ॥

रोगी को तुरन्त एक ऊष्ण वस्त्र में शीत से सुरक्षित दिस्तरे पर लिटाएँ, परन्तु कमरे के द्वारों को बन्द करके ताजा वायु का गमनागमन बन्द न करें, केवल इतना सावधानी रखो, कि वायु के झोंके न लगें, कमरे में अग्नि रखें पीड़ा स्थान पर राई लगावें, या अलसी या राई की पुलटिस बांधें, या सेंक दें, या टिंकचर आयोडीन लगावें, या जोकें लगावें, या गिलास लगावें, और आरम्भ में वही योग देवें, जो पाइवैशूल के लिए ऊपर लिखा गया है, फिर दो तीन बार यह योग देवें ॥

एमोनिया कार्क ३० ग्रेन, टिंकचरसिला १ डराम, सिप्रिट ईथर नाईटर १ डराम, सिप्रिट एमोनिया ऐरोमेटिक १३ डराम, टिंकचर सिन्कोना कर्णपौड २ डराम, टिंकचर लेनिगा ३ डराम, एका ( शुद्ध जल ) ६ औन्स, इस में से १ औन्स प्रति चौथे या छंटे घंटे देवें ॥

जब ज्वर उत्तरता है, तो शरीर की ऊष्मा कम होती है,

इस समय उत्तेजक वस्तुओं का प्रयोग करें, अन्यथा अधिक निर्वलता हो कर रोगी की मृत्यु का भय है, स्वर्ण भस्म हो तो उत्तम है ॥

## योग जो छाती की पीड़ा, पार्श्वशूल, निमोनिया को गुणकारी है ॥

बाग्हसिंघा लेकर टुकड़े २ कर लें, जितना वह है, उस में उतनी ही अजवायन और शोरा कलमी लेकर जल के साथ पीस कर वह टुकड़े छत्र के भीतर देकर कोयलों की अग्नी में रखें, जब जल कर भस्म होजावे, निकाल कर पीस लें, और आक के दूध में आधा दिन खरल करके टिकिया बनाकर १० सेर ऊपलों की अग्नि दें, श्वेत भस्म होगा, मात्रा १ रत्ती, अजवायन व सौंफ या इनके अर्क के साथ दो तीन बार दिन में दें, अनुभूत है, यदि रोगी पित्त प्रकृति का हो, तो उस में १ रत्ती मूंगा भस्म भी मिला लेना चाहिये ॥

पार्श्व शूल का युनानी योग—वनफशा, गावजुषान, हसरान, मकोय, खतमी, खवाजी, प्रत्येक ४ माशा, सबको उबाल कर शर्वत पकाये या मिश्री में मिलाकर पिलावे, यदि कोष्ठवद्धता हो तो अमलतास का गूदा तुरजवीन और बादाम रोगन एक २ सोला और उस में मिलावे ॥

निमोनिया वा रिया का युनानी योग—अमलतास का जुलाब कोष्ठवद्धता के दूर करने के लिये दें, या वस्ती कर्म

करें, उन्नाव लहसूँदियां, नीलोफर, गावजुवान, मूलेटी, खजमो, खवाजी प्रत्येक ६ माशा, उन्नाल ५५ शर्बत जूफा या वनफशा, मिलाकर दें, या इन्हीं वस्तुओं का शर्बत तैयार करें और ३-३ तोला शर्बत दिन में २ बार पिलावें ॥

फसद (रक्तस्त्राव) पार्श्व शूल में गुणकारी है, परन्तु निमोनिया में प्रायः हानि कारक होता है ॥

## विपादिका रोग ॥

शीत ऋतु में बहुधा मनुष्यों के पग या हाथ पग दोनों फट जाते हैं, और कभी २ बहुत पीड़ा होती है, और बाजों के हाथ ही फट जाते हैं। यदि प्रति दिन स्नान समय झावें से पग धोये जावें तो पाओं उत्तम रहते हैं। पाओं धाने के पश्चात् सूखा लवण तलुवामें मल लें, और फिर तालिगे से पोंछ कर मौजे पहिन लें, तो और भी लाभदायक है। हाथ पाओं प्रायः उनके फटते हैं, जो कि जब पानी लगे उसको उधी समय नहीं पोंछते, या अग्नि के सन्मुख बैठ कर सुखाते हैं, और इसी वास्ते सरादियों में अधिक फटते हैं, पाओं को सेंकना नेत्रों के लिये हानिकारक है। रात्रि के समय गेहूं का धाटा भली भांति ज्वटव की भांति मल कर और पाओं धो कर जुरावे पहिन कर छो रहो, हाथ पाओं को मल हो जाते हैं। हाथ पाओं उत्तम साबुन से धोकर ग्लीसिरीन मलना भी लाभदायक है। ऊष्ण जल में लवण डाल कर पाओं धोने से सुरक्षित रहते हैं। यह बहुत उत्तम विधि है। मलाई एक बहुत वस्तु है, जो सुगमता से मिलती और मलने से

कोमलता और सुन्दरता लाती है। वैजलीन Vaseline सस्तेम अंग्रेजी औषधि है, हाथ पाओं फटने से अभिषाय तो केवल खुदरा पन ही है। परन्तु इस से अधिक बिवाई फटना बुरा है, पाओं की खाल खण्ड २ होजाती है, और कभी २ तो उस में एक उंगली तक चली जाती है। व्यायाम का ध्यान रखो, तारि रक्त भ्रमण होता रहे, और हाथ पाओं को शांत न लगने दिया जावे। कोष्ठवद्धता न होने दें। तंग वस्त्र या भूषण वहीं पहिनने चाहिये, यदि लीमू का रस हाथ पाओं घोने के पीछे लगाया जावे तो कभी बिवाई नहीं होती ॥

- (१) मोम १० तोला, तिल का तेल या जैतून का तेल ५ तोला, तेल को ऊष्ण करके मोम डाल कर रख दो, जब आवश्यकता हो, ऊष्ण करके बिवाईयों के भीतर भर दो। थोड़े दिनों में आराम हो जाता है, हमारा अनुभूत है ॥

(२) बहुत सी अङ्गरेजी औषधियां जो इस काम के लिये बिकती हैं, उन में मोम व यूकलिप्टस आयल (Eucalyptis Oil) हाता है। सम भाग पिघला कर छानियों में भर लो और उसे लगाया करो, खुदरापन और बिवाईयां दूर हो कर आराम आ जाता है ॥

- (३) अमृतधारा सोप दो टिकियां लेकर उसको छोटा २ कतर कर एक छटांक लीमू का रस और पतना ही यूडिकलोन (Endecolon) मिला कर ऊष्ण करके शीशी में रखो, इस साबुन के मलने से बहुत कोमलता आती है ॥



( ४ ) ग्लीसरीन और गुलाबार्क सम-भाग मिलाकर रखो, और मालिश किया करें । अंग बहुत सुखानेवाले होते हैं ॥

( ५ ) यव को भिगो कर कूट कर छिड़का दूर करो, इसको कूटा कहते हैं, इसको मोटा २ पसि लो, आध पाव कूटा पीन में डाल कर ऊष्ण करें । एक पहर हाथ या पाओं उस में सलते रहें, फिर निकाल कर तैल या घी से मालिश करके गरम मौजे पहिन कर सो रहें । दो चार दिन में सब व्याधियां दूर हो जावेंगी ॥

( ६ ) नरगस की जड़ को अखरोट के तैल में बिस कर देर लगायें ॥

( ७ ) पाओं की विवाई फटन से पहिले जलन होती है, उसी समय औषधी की जावे तो उत्तम है । इस के वास्ते निम्न लिखित-योग गुणकारी है :—

( क ) तेजाव गन्धक एक भाग, ग्लीसरीन १ भाग, पानी ३ भाग मिला कर लगाया करें ॥

( ख ) ग्लीसरीन गुलाबार्क मिला कर खूब धोओ या तारपीन ३ ग्रेन, या तारपीन व जैतून का तैल जरा सा मिलाकर लगाओ, लवण और पानी भी लाभदायक है ॥

( ग ) दो स्पंजों के छोटे २ टुकड़े कर लो, और एक छटाक खालस चरबी के साथ बासीक छलनों में से निकालो, और रात को बांध कर सो रहें ॥

( ८ ) विवाई के दूर करने वाली युनानी कैस्ती-कतारा, जूफा, प्रत्येक ३ माशा, बीहदाना का लुआव, निशस्ती, प्रत्येक

६ माशा, मोम श्वेत १ तोला, चरबी बकरी १ तोला, बादाम रोगन ३ बोला, रांगन को गरम करके उस में चरबी व मोम पिघलावें, और शीतल करके विवाई पर लगाया करें। इस से खुरदरापन दूर हो कर कोमलता बहुत शीघ्र हो जाती है ॥

(९) द्वितीय ! गुळ बनफशा ६ माशा, गुल्ल खेतमी, मगज, कड़ू, प्रत्येक १ तोला, कड़ू के बीज २ तोला, मोम श्वेत १ तोला, बकरी के गुरदे की चरबी ४ तोला, चंवेली का तेल ४ तोला, पथम दो औषधियां कूट कर जल में भिगो दें और लुभाव निकालें, मगज कड़ू व कड़ू के बीज को पीस कर शीरा निकालें, फिर मोम व चरबी व तैल में पिघलाकर शेष औषधियों में मिलावें और काम में लावें ॥

(१०) मरहम—राल व ची प्रत्येक १ तोला, मोम श्वेत ३ माशा, घा उष्ण करें और मोम को उस में पिघलावें, फिर राल महीन पीस कर उस में मिला कर शीतल करें, विवाई फटने के लिए अति उत्तम है। आवश्यकता के समय किञ्चित उष्ण करके विवाई में रखें ॥

(११) मृतघारा मोम में मिला कर लगावा अत्यन्त गुणकारी है ॥

शेख उलरईस हकीम बूअलीसीना ने  
इसके लिए बहुत से योग लिखे हैं,  
जिन में से दो चार नीचे अङ्कित  
किये जाते हैं

( १ ) केलड़ा जला हुआ, जैतून के तैल के साथ पीस कर लगाना बहुत लाभदायक है, विशेष कर हाथ के फटने को ॥

( २ ) मुरदासंग, मोम, जैतून तैल, मधु, सम भाग, तल और मोम को पिघला कर मधु और मुरदासंग भी ( कपड़ों को ) डाल कर लगाया करे ॥

( ३ ) कतौरा लेकर महीन पीसें, उस के अर्द्ध भाग विस्फायज ( खंकाली ) की जड़, कंदूवा, और कुन्दर लेकर पीसें और गोंद बतम सम भाग कतौरा के लें । सब को परण्ड तैल के साथ मिला कर काम में लावें । शेख साहिब का कथन है, कि यह मेरा अनुभूत है ॥

( ४ ) कानून का अनुवादक लिखता है, कि मेरा अनुभूत है :—

• कुछ कड़वा, दरड़ा करके पानी में डवा लें, जब खूब इसका प्रभाव पानी में आ जावे, तो पतार कर कुछ सरद होने पर पाओं को उस में डुबा दें । दो तीन दिन में आराम आजाता है ॥

( ५ ) काले तिलों का तैल, गोंद बतम, शिला रत्न : सब को पीस कर लगा दें । अद्भुत औषधि है ॥

( ६ ) विस्फायज ( खंकाली ) को सुरमावत् पीसकर मलना हाथों के फटने के लिए गुणकारी है ॥

( ७ ) आरम्भ में इतना पर्याप्त है, कि पाओं को उज्ज पानी में रखें । तैल और चरबियों को मलते रहें । विशेष कर परण्ड तैल और भेड़ की चरबी और जादाम गिरी जिस में थोड़ा

सा मोम मिलाया गया हो, लाभकारी है। हरमल का काढ़ा, या शीरा अङ्गूर मिलाकर मेंहदी लगाना भी उत्तम है ॥

नोट- जो मनुष्य रात्रि को सदा पाओं या विशेष कर एड़ी में तैल मलें उसके पाओं कभी नहीं फटेंगे ॥

हाथ पाओं फटने के लिए यह योग भी लाभदायक है। रोगन वादाम २ छटांक, मल्लकी की चरबी २ छटांक, अर्क बन तुलसी ८ माशा, मोम श्वेत शुद्ध ३ छटांक, सब को सम भाग मिला कर आग्नि द्वारा पिघलाकर चीनी के स्वच्छ पात्र में जमा लें, और ऊष्ण पानी से धोने के पश्चात् लगाया करें ॥

जाड़ा मारना-इस को अङ्गरेजी में (Chillblain) कहते हैं। शीत से लाली और थोड़ी सी जलन होती है, और कभी छाले भी हो जाते हैं, और इस से भी बढ़ जावे, तो छाले फूटने के पश्चात् गहरे घाव हो जाते हैं ॥

प्रथम अवस्था में ही, यदि अमृतधारा मल दी जावे, तो रुधिर का दौरा साफ हो कर रोग जाता रहता है ॥

या लिनिमैन्ट कैम्फर, या लिनिमैन्ट वैलाडोना, या लिनिमैन्ट आयोडीन गुणकारी हैं ॥

पोदीना, लौंग, पानी में पीस कर लगा देना भी लाभकारी है ॥

वारपीन का तैल ४ माशा, रोगन जैतून ४ माशा, मल्ला कर लगाना लाभकारी है, छोराफार्म अङ्गरेजी दुकानों से लेकर मल दिया जावे, तो यह भी गुणकारी है ॥

अदि दूसरे वरसे तक रोग पहुँच जाय और छाले हो जावें तो उनको काट कर जस्त का श्वेत मरहम लगावें। कटुहरी या सुहागा, या अमृतधारा भी गुणकारी है। यदि छाले फट कर गहरे घाव हो जावें, तो और घावों की न्याई चिकित्सा करें ॥

## वर्षा ऋतु ॥

शब्द ऋतु का वर्णन समाप्त हो चुका, अब वर्षा ऋतु का वर्णन आरम्भ किया जाता है। हमने अपनी व्याख्या में श्रावण और माघों को वर्षा ऋतु समझ कर यह लिख दिया है, कि यदि किसी स्थान पर इन माघों में वर्षा ऋतु न हो, तो वह उस के अनुसार समझ लें। हमारे यहाँ लगभग १५ जुलाई से १९ सितम्बर तक वर्षा ऋतु है। जिनके हाँ प्रथम आरम्भ हो जावे, या बिरकाल तक रहे, वह उन दिनों में इस के अनुसार वर्तव करें। और वर्षा ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों में इस प्रकार लिखी है :—

“वर्षा ऋतु में नदियाँ बड़े वेग से और बढ़ाव से बहती हैं, और तीर के वृक्षों आदि को छत्रादि ले जाती हैं, बाँसली, ताल, छप्पर आदि में कमोदिनी और कमल के पुष्प होते हैं।

गढ़े, कुएँ, और सब स्थानों की ऊँची नीची भूमि जल से भरी होती है, और प्रतीत नहीं होता, कि यहां गढ़ा है या नहीं। हरी रं वास प्रत्येक स्थान पर दिखाई देती है। सूर्य, चन्द्र, और वाते बहुत से गरजने वाले ही नहीं बरस बरसने वाले भेषों

से आच्छिन्न रहते हैं, अथवा दिन व रात्रि को भी वर्षा कभी न कभी बरसती रहती है, और भूमि में प्रायः कीड़े मकौड़े अधिक हो जाते हैं। वीरबहोटियां रक्त वस्त्र धारण किए दहलती रहती हैं। भूनाग अर्थात् केचुमे भी निकलते हैं। हिरन, मोर, मेंढक, भेड़ों की गरज सुन कर आनन्द से बोलते हैं। पहाड़ों पर असली सुन्दरता आती है। भांति २ की बूटियां उगती हैं। जंगल में सींठे शब्द से मोर बोल रहे हैं। ताल किञ्चित् नील वर्ण के जल से भर जाते हैं। हंस मानसरोवर की ओर जाते हैं, कमल प्रफुल्लित हो जाते हैं। बादल के गरजने से पर्वतों की कन्दराओं और गुफाओं में गुम्बद का सा शब्द आता है। कदम्ब, कचनार, और केवकी के फूलों से बारा शोभा पात है। इस ऋतु में वात प्रबल होता है। यह वर्षा ऋतु तो बहुत में कार्यों को रोक देती है” ॥

## भोजन वर्णन ॥

चर्या चन्द्रोदय में निम्न लिखित वस्तुएँ इस ऋतु में सेवन करने योग्य लिखी हैं :—

“मेहू, सांठी के चावल, कुड्या, रक्त चावल राई व अलसी, सरसों, पका पेठा, खीरा, तोरई, बैंगन, वास्तुक, मरसा शाक, चूका, लहसुन, प्याज, सेंधा लवण, मिश्रित छाछ, पोई का शाक, चीनी, सहजना, सिखरन (योग दिया ना चुका है) गुड़ मिला कर, दही, गन्ना, खिचड़ी धी मिला कर, दूध की खीर, फेनी, माल पड़ा, उड़द उवाला हुआ, दूध, खजूर, विजौरा, कमल गट्टा,

बज्रुवे का शाक, पक्का करोंदा, शहतूत, अंजीर, पके बेर, आम, तारियल, गाय का दूध, बकरी का दूध, वर्षा का ताजा जल, पनस, घी, खांड, मूंग, जलेबी, पूरी, आदि खानी चाहिये ॥

और जो मांस भक्षी हैं, उनके वास्ते मृग, बकग, कबूतर, शशा, तीतर, बटेर, कुक्कुट, कछुवा, और छोटी मछली लिखा है ॥

## वर्षा ऋतु में वर्जित पदार्थ ॥

कच्ची ककड़ी ( तर ), कच्चा खीरा, जौ, घिया, तोरी, नाड़ी शाक, करेला, ककौड़ा, पालक का शाक, सिंघाड़े, कखेरु, अलू, भैंस का दूध, कंगनी, मोठ, मटर, चना, मसूर, अरहर की दाल, कोदों, जुवार, अधपके जौ, कच्चे फेले, चरपरे, कड़ये, हलके रुक्ष और सूखे हुवे शाक, गोभी, टींडे, चिड़वा, फूट ( फुट ) तालाब नदी का जल, तरबूज, भांग, मोर का मांस, सूखा मांस यह नहीं खाने चाहियें ॥

स्मरण रहे कि इन का अभिप्राय यह होता है, कि रोगी तो कदापि इन वस्तुओं को न खावे, और आरोग्य बहुत थोड़ी यदि आवश्यकता पड़े तो खावे ॥

वैद्यक में लिखा है, कि गरमी की ऋतु में यद्यपि गरमी अधिक पड़ती है, परन्तु अग्नि जल की खुशकी के कारण वात उत्पन्न होता रहता है, और वह वात वर्षा ऋतु में विकार उत्पन्न करता है । और वर्षा ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल होने से जो खाते हैं, वह भली भांति पचता नहीं है । इसका पाक अम्ल

रहता है, और इसी लिए गरमी भी एकत्र होती रहती है, जो गरमी अगली ऋतु में जाकर विकार करती है । जैसा कि लिखा है :—

वर्षा में अन्न, औषधियां नई और निर्वल होती हैं, ( नई इसलिये कि जल तो नया होता है, झांक तरकारियां आदि नई होती हैं, और चने गेहूं आदि में भी सूक्ष्म परमाणु प्रविष्ट होते हैं, जल गदला और विकार उत्पन्न करने वाला होता है । भूमि पर तिनका कीचड़ आदि होने से भूमि आर्द्र होती है । ऐसे घुरे अन्न जल के सेवन से और घुरी भूमि पर और बादलों से ढके हुए आकाश के नीचे रहने से, या गीली भूमि में गीले शरीर वाले मनुष्यों को दुर्गन्ध के कारण वात उभरती है, जो कि गरमी की ऋतु में एकत्र हुई थी, इस से पाचन शक्ति निर्वल होती है, जिस से खाए हुए अन्न आदि ठीक नहीं पचते, वरन् उन को अम्ल पाक ( पकते समय खट्टे होना ) होता है, यह खट्टाई गरमी को उत्पन्न करती है, और गरमी धीरे २ एकत्र होती रहती है, परन्तु यह पित्त वर्षा ऋतु में ही विकार उत्पन्न नहीं करता क्योंकि शीतलता रहती है, आगे शरद ऋतु में जब कि सूर्य कीचड़ को सुखाता है, वायु में खुशकी आती है, शीतलता बढ़ती है, तब गरमी के रोगों को उत्पन्न करता है । इसी वास्ते गरमी का ग्रीष्मी चक्र आसौज, कार्तिक आदि में होता है ” ॥

ऊपर लिखित लेख से भली भांति ज्ञात होता है, कि वर्षा ऋतु में वातज वस्तुओं का सेवन सर्वथा न करना चाहिये, खुशक



वस्तुएँ वातज होती हैं, अतः इनका सेवन सर्वदा अयोग्य है । परन्तु यूनानी लिखते हैं, कि वर्षा ऋतु में नमी की अधिकता होती है इसलिए खुश्क वस्तुओं का सेवन करना चाहिये, वैद्यक में जो वस्तुएँ पथ्यापथ्य वर्णन की गई हैं, उन में इस बात का पूरा ध्यान रक्खा गया है । छाछ वादी करती है, तो उसके सेवन में लवण ढालने की आज्ञा है । करेला वादी करता है इस लिए इसको वर्जित कर दिया है । परन्तु यूनानियों ने आज्ञा दे दी है ॥

मीठा, खट्टा, नमकीन, यह तीनों वात को दूर करने वाले हैं और ऐसी ही वस्तुओं का सेवन गुणकारी है, यथा मधु, ऊँहूँ, सेंधा लवण इत्यादि । इस ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल ही जाती है, इस वास्ते पाचन शक्ति को बल देने वाले और हलके भोजन हितकर बतलाए हैं । पानी दूषित हुआ होता है, अतः औटाया हुआ पानी पीना प्रायः लिखा है ॥

ऊष्ण स्निग्ध वस्तुओं की गरमी रतूबत की शक्तिकता को कम करती है, और स्निग्धता वात को दूर करती है. अतः घृत दुध की आज्ञा है । ऊष्ण रुक्ष पदार्थों की रुक्षता वात को बढ़ाती है, अतः वह उत्तम नहीं है । वासी अन्न भी वात को बढ़ाते हैं, इसलिए वायक तरलता तो निःसन्देह इस ऋतु में अधिक होती है, किन्तु स्निग्धता वात को कम कर देती है, अतः उसकी आवश्यकता है ॥

वर्षा ऋतु में कीड़े मकौड़े, तथा छोटे २ जन्तु और उड़ने

वाले बहुत उत्पन्न हो जाते हैं, जो कि सायम् के समय प्रायः निकलते हैं, अतः सायमकाल को भोजन भी दिन रहते ही खा लेना उत्तम है, और भोजन बनाते समय भी अधिक सावधानी रखनी चाहिये । रात्रि को यदि भोजन खाने का अभ्यास हो तो दीपक के पास न खावें, क्योंकि पतंगादि बहुत एकत्र हो जाते हैं ॥

## पीने के लिए ॥

वर्षा का शुद्ध जल बहुत उत्तम है । परन्तु नदियों के जल की आज्ञा नहीं दी है । क्योंकि वह गदगे होते हैं, और वातजन्य होते हैं । बाह्य आर्द्रता के कारण तृषा अधिक लगती है, और अधिक तरल वस्तुओं के सेवन से पाचन शक्ति और भी निर्बल हो जाती है, अतः इस काम में सावधानता रखनी चाहिये । जहां केवल नदी-नालों का जल मिल सकता है, वहां उनके समीप एक गढ़ा खुदवा लें, और जल उस में आने दें, जब उसके भीतर सब गरद मिट्टी आदि नीचे बैठ जावे, तब पानी काम में लावें, वा घड़ों में डाल कर थोड़े से निर्मली बीज, या फिटकड़ी कूट कर डाल दें, गरद मिट्टी नीचे बैठ जाने पर वह जल ऊपर से लेकर दूसरे घड़ों में रख दें । कहते हैं, कि एक गिरी बादाम की पानी के साथ घोट कर घड़े में मिला देने से सब गरद नीचे बैठ जाती है । जो घनी हैं वह अर्क खिचवाने का प्रबन्ध कर सकते हैं । एक दिन पानी देग में डाल दें और अर्क खेंच लें । सब विकार नष्ट हो जाते हैं । इस अर्क अर्थात् **Distilled water** को मटकों में शीतल स्थान में रख दें । एक दिन का निकाला

हुआ दो चार दिन धरने में कोई हानि नहीं है । किसी २ स्थान पर गढ़ा में एकत्र हुआ २ वर्षा का जल केवल पीने को मिलता है वह इस ऋतु में अधिक घुरा होता है । उसको भी शुद्ध करके या कम से कम उवाल कर और शतिल करके पीना चाहिये ॥

कृपं जो थोड़े ऊंचे हों, और उन में भी गर्द मिट्टी आदि और वर्षा का जल चला जाता हो तो वह जल भी पीने के योग्य नहीं रहता है । यही अवस्था तालाबों की है । हां, ऊंचे चट्टाने वाले कृपं उत्तम रहते हैं । फिर भी यदि जल उवाह कर पिया जायें तो उत्तम है, क्योंकि विविध प्रकार के न दिखाने देने वाले कीटाणु इन दिनों में उत्पन्न हो जाते हैं । गढ़ा जल पीने से दस्त पेचिश, जुकाम, तिल्ली, आदि रोग हो जाते हैं ॥

गङ्गा जैसी अगेह विख्यात नदी का जल भी वर्षा ऋतु में कुछ न कुछ गढ़ा हो जाता है, और निधार कर ही पीना चाहिये । खुले हुए शुद्ध बरतनों में जल डाल कर पीवें, और और सदैव देख कर पिया और खाया करें, क्योंकि उन में कीरे कीटाणु न हों । जल रखने वाले घड़ों को दो बार भली भांति धोना चाहिये, अन्यथा काई जम जावेगी, और मैल उन के रूप को घृणित कर देगा । पीतल आदि के पात्र भी भली भांति शुद्ध करने चाहिये । वह भी वर्षा ऋतु में खराब हो जाते हैं ॥

अब जब कि नियम बता दिया गया है, तो प्रत्येक मनुष्य जान सकता है, कि अमुक वस्तु उसे थोड़ी खानी चाहिये वा सर्वथा न खानी चाहिये ? इस लिये,

## वर्षा ऋतु में होने वाली कुछ तर- कारियों और मेवों के गुण लिखे जाते हैं :—

अगरूद-शीतल स्निग्ध, किञ्चित् ऊष्ण, आमाशय व हृदय को बल देता है। भोजन के पीछे खाना हानिकारक है, भोजन को देर में पचने देता है, ग्राही है, छींक और मूत्राशय की जलन के लिये गुणकारी है। भूक बढ़ाता और मस्तिष्क को तर करता है। खट्टा अमरूद ग्राही यकृत को बल देने वाला है। आमाशय के लिये हानिकारक है। इसके पत्ते दस्तों व बावों के लिये गुणकारी हैं ॥

मिष्ट अनार शीत रुक्ष कोई मात दित भी कहते हैं, आहार सत्त्व कम होता है, रुधिर उत्पन्न करता है, और वातकारी है। पेट को कोमल करता है, तृषा को शान्ति देता है। यकृत को बल देने वाला है, मूत्र प्रवाहित करता है, वीर्य्य पौष्टिक है, प्रधानावयवों को शक्ति देता है, प्लीह व कामला को भी गुणकारी है। हृदय की धड़कन के लिए गुणकारी है। कपोलों की रंगत को उत्तम करती है। इसकी छाल जली हुई खांशी में लाभ करती है। इसका छिड़का सहित स्वरस निकाला हुआ दस्तों को बन्द करता है ॥

अम्ल अनार-शीत रुक्ष और ग्राही है। आमाशय व यकृत की ऊष्मा व छाती की जलन को शान्ति देता है। मय व वमन को दूर करता है। रुधिर के जोश को दूर करता है। कामला व

शुष्क खुजली के लिए गुणकारी है। खांसी और पुंसत्व की शक्ति के लिये हानिकारक है ॥

अंशूर—ऊष्ण स्निग्ध है, आहार सत्व अधिक होने के कारण सब फलों से उत्तम है, पित्त प्रसन्न करने वाला, व शीघ्र पचने वाला है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है, रक्त शोधक व रक्तोत्पादक है। शरीर को मोटा करता है। वातज मुवाद दूर करता है, वृक्कद्वय को शक्ति देता है, और छाती के रोगों को गुणकारी है ॥ यदि खरामी के साथ पचा कर शोथ पर लगावें, तो शोथ को दूर करता है, और रोम छोपों को खोलता है ॥

तोरी—३ प्रकार की होती है, धिया तोरी, भिंडी तोरी, पाली तोरी। यह शीतल स्निग्ध है, पित्त को दूर करने वाली है। पित्तज रोगों में गुणकारी है। त्वरों में दी जाती है। घवासीर को गुणकारी है। फिखी २ ने दो इसको कढ़ से भी उत्तम आहार रोगों के लिये लिखा है। जलोदर, फायला, फ्रीहा को भी गुणकारी है। कफ बढक नहीं है। हां, भिंडी तोरी कफ को उत्पन्न करती है, और ग्राही भी है, सब से उत्तम धिया तोरी है, जो कोमल २ ताजी तोड़ी गई हों ॥

चिर्चीडा—ऊष्ण स्निग्ध है, शरीर की दृक्षता व दुर्बलता को दूर करने वाला है। वात रोगों में यह रोगियों को दिया जात है, क्योंकि पाचक व लघु है। पित्तज रोगों में भी तर होने कारण हानिकारक नहीं है, शूल बढ़ाता है, यह दो प्रकार का होता है, लम्बा और गोल कड़वा होता है, परन्तु ऊष्मा व रुचि विशेष कर दूर करता है ॥

चुकन्दर-पानी इसका ऊष्ण स्निग्ध है, और इस प्रकार सब आहारों से मोवदिल है। विकार उत्पन्न करने वाले भुवाद को दूर करता है, सारक है और कफ को दूर करता है, वीर्य्य औष्ठिक है। चुकन्दर को खटाई मिलाकर पकाते हैं, सिरका मिलाया जावे तो इसके प्रभाव को ठीक करता है, मीठा होता है, और बहुधा देशों में इस से खांड भी बनाते हैं। अधिक खाने से पेचिश उत्पन्न करता है ॥

टीन्हे-शीतल है, पित्त को दूर करने वाला, कफ को उत्पन्न करने वाला, देर में पचने वाला है, वातज है। अकेला या किसी दूसरी वस्तु में मिला कर पकाते हैं, और इस तरकारी को कद् से उत्तम जानते हैं। पित्त प्रकृति वाले रोगियों का कोमल आहार है ॥

कद्-शीतल स्निग्ध है, परन्तु आहार सत्व कम है, मूत्रल है, पेट को कोमल करता है, शुद्ध दोषोत्पादक है। विवन्ध नाशक है, सग्न प्रकृति वालों को हानि कारक, और पित्तज, व ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये हितकारी है, विज्ञेय कर क्षई प्रस्तों के लिए अति उत्तम आहार है। खांसी के लिये लाभकारी और शरीर व मास्तिष्क के लिये गुणकारी है। आमाशय की गरमी और ज्वर, को हान्ति देता है, और कोमलकारी है ॥

करेला-विख्यात भाजी है। शीतल रुक्ष है, कोई इसे ऊष्ण और कोई इसे मात दिल कहते हैं। सारक है, वादी को दूर करता है, वीर्य्य को तुष्ट करता है, आमाशय को बल देता है

उदरकामि नाशक है, बवासरि, कामला के लिये गुणकारी है । पित्त व रुधिर के विकार को दूर करता है । कोढ़, लकवा व गंठिया के लिये लाभदायक है, पित्त व कफ को निकालता है, पथरी को तोड़ता है, मूत्र प्रवाहित करता है । पठों को बल देता है, धातु पतन व प्रमेह को गुणकारी है । प्याज तेल और इमली इसके प्रभाव को ठीक करने वाले हैं । इसको प्रथम छील कर लवण लगा कर रख छोड़ते हैं, ताकि कड़वाहट जाती रहे, फिर इस में लवण, मिरच व मसालह भर कर तैल में तल लेते हैं । बहूत स्वाद युक्त बनता है । शीघ्र पचने वाला है । प्याज के साथ भी पकाते हैं । प्याज के साथ बना हुवा उत्तम और वीर्य पौष्टिक होता है ॥

बिही—मीठी, मोटादिछ, सरद है । मस्तिष्क व आमाशय को बल देती है, मूत्र व दूध जारी करती है । जीवात्मा व मन को प्रसन्नता व बल देती है । खुष्क खांसी को लाभकारी है । पागलपन को दूर करती है ॥

खट्टी बिही—सरद शुष्क, आमाशय को बल देती है । गर्भ पात नहीं होने देती, जिगर की निर्बलता को लाभकारी है । शहद इस के प्रभाव को ठीक करता है ॥

पालक का शाक—शीतल स्निग्ध है, सरद प्रकृति वालों को हानि कारक है । ऊष्ण प्रकृति वाले इसका सेवन कर सकते हैं । कोमलकारी व मूत्र लाने वाला है । यदि इसके खाने से हानि हो, तो गाय का घी बादाम रोगन उसको ठीक कर सकते हैं ॥

चौलाई का श्राक-शीतल स्निग्ध है और आहार इस में कम है। मूत्र लाने वाला व खांसी के लिये गुणकारी है। ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये कोमलकारी है ॥

सेम-शीत रुक्ष है, इस वास्ते इस ऋतु में अच्छी नहीं है। अफारा करती है, और देर में पचने वाली है। गरम मसाला व ची के बिना कदापि न खानी चाहिये। कफ व पित्त को शान्ति देती है ॥

आम-ईश्वर सब को देवे। पौष्टिक, शक्ति वर्द्धक, वाजीकरण है। वृकद्वय, मूत्राशय, आमाशय दान्तों को लाभकारी है। बस सब प्रशंसा इन शब्दों में आगई, प्रभाव ऊष्ण रुक्ष है, इस वास्ते अधिक खाने के पश्चात् दूध में थोड़ा सा पानी मिला कर पी लेते हैं ॥

नास्पाती-जात, रुक्ष चित्त, प्रसन्न कारक आमाशय व पाचन शक्ति को बल देने वाली, और हृदय धड़कन व तृषा को दूर करने वाली है। परन्तु ग्राही है, बहुत थोड़ी सी खा लेवें ॥

मदिरा-कामी मनुष्यों का मूर्ख प्रमूह यह कहता है, कि मदिरा का आनन्द ही वर्षा ऋतु में है। वर्षा हो रही हो, वृद्ध पड़ रही हों, घटा छाई हुई हो, उस समय फवारे के समीप या नदी के तीर बारहदरी, महल, या अटारी में बैठ कर अपनी प्रिया के साथ शराब पीने का जो आनन्द है, उसको कवियों की लेखनी पूर्ण रूप से वर्णन नहीं कर सकती। सत्य यून है, कि वर्षा में जब कि घटा छाई हो, और गरमी के स्थान में शीतलता हो



गई हो। कुछ २ घंटे भी पड़ रही हों, नम्र समय प्रत्येक कार्य में चित्त खूब लगता है। जिन लोगों का लेख लिखने की ओर मन हो, उन का मन इसी कार्य में लगता है। मुझे अपने सम्बन्ध में स्मरण है, कि ऐसी अवस्था में मन यही चाहता है कि कोई पुस्तक बैठ कर समाप्त कर दूं। कई इस समय कविताएं पढ़ते हैं, और कई इस समय बाजा बजाते हैं। किसी को कोई खाद्य पदार्थ यथा पूड़े, चने, रयोड़ियां आदि जो अच्छी लगती है, मंगवाते हैं। कांभी पुरुष स्त्रियों के साथ मैथुन पसंद करते हैं। मछली मदिरा की बातें चाहते हैं, चरसी परस का दम लगते हैं। बाह क्या सुहावना समय है। जब कि उत्तम से उत्तम कार्य हो सकता है, परन्तु शोक! कि दुष्ट मनुष्य उसको दुष्टता में व्यतीत करते हैं, और फिर कहते हैं, कि शराब का आनन्द ही वर्षा ऋतु में आता है। शराब प्रत्येक अवस्था में दूषित है, सब नती में अपावित्र है, शराबी आज नहीं तो कल अवश्य ही रोगी हागा। शराब मांस की और पुनः स्त्री का प्रायः चाहने वाली होती है, और इस वास्ते शराबी सर्वदा नीच होता है। इसके पूरे अवगुण जानने के वास्ते हमारा उर्दू रिसाला "जहरों का इलाज" नं० २ देखो। मूल्य १) है ॥

लस्सी—लस्सी अर्थात् छाछ जो दही से बनती है, वह प्रायः वातकारी है, और इस ऋतु में प्रधान होती है। इस वास्ते सावधानी से और थोड़ी पीनी चाहिये। दूध की लस्सी भी कुछ वात करती है, अतः केवल गरमी के समय ही पी सकते हैं, वा

आप चूसने के पश्चात् पीवें ॥

श्वेत-वर्षा ऋतु प्रारम्भ होने पर प्रायः श्वेतों का पीना चन्द हो जाता है, और न ही आवश्यकता होती है । हां, कुछ दिन वर्षा न होने के कारण गरमी हो, तो गरमी की ऋतु की न्याईं श्वेत पिया जा सकता है ॥

दूध-दूध प्रभावों को अपने भीतर बहुत शीघ्र ग्रहण करता है, अतः रोग कीटाणुओं से बचने के लिए ऊष्ण करके पीना चाहिये, यदि इसी समय का धारोष्ण दूध पीया जावे तो इतनी हानि नहीं । यदि थोड़ा समय भी दुधे को बीत गया है, तो कदापि कच्चा न पीवें, वरन् ऊष्ण किया हुआ पीवें । बकरी, गाय का दूध उत्तम है । भैंस का वादी होता है, परन्तु पनीर में कुछ हानि नहीं है ॥

## चाय और काफी ॥

दूध मिला कर पी जा सकती है, परन्तु व्यसन प्रत्येक ऋतु में बुरा है । पानी में मींगों वा ओष में शयन करने के कारण अङ्गों का दृढता आदि हो, या किसी समय शीतलता ज्ञात हो, तो एक आध प्याला हल्की चाय का पी सकते हैं । चाय के पूरे गुण और दोष प्रथम लिखे जा चुके हैं ॥

बादाम-बादाम पलायची छोटी व पांच काली मिरच सरदाई की न्याईं पानी में घोट कर पीना प्रायः लाभकारी होता है । व्यायाम के पश्चात् भी इसका सेवन कर सकते हैं ॥

पूड़े-वर्षा के दिनों में पूड़े प्रायः खाए जाते हैं। आटे में गुद् या खांड डाल कर घोल कर पतला बना लेते हैं, और तवे पर किसी पत्ते से बखेर देते हैं, और तैल या घी से अवस्था अनुसार तल लेते हैं ॥

माल पूड़ा आटा व खांड मिला कर गाढ़ा करते हैं, और घी में छोड़ कर तल लेते हैं। भारी होता है, परन्तु पुष्टिदायक, वात पित्त को दूर करने वाला, वीर्य्य पौष्टिक और हृदय को बल देने वाला होता है। कोई २ मनुष्य चावल का आटा दही में गूँध कर पेड़े बना लेते हैं, और घी में तल कर खांड की चौतारी चाशनी में छोड़ देते हैं ॥

यह चावल के पेड़े, पुष्टिकारक, आहार रुचि को बढ़ाने वाले, वात पित्त दूर करने वाला जलन व तृषा की अधिकता को दूर करते हैं ॥

## पूड़े अर्थात् चिले नमकीन ॥

बेसन, दाल चना ३ सेर लहसन अथवा लहसन, प्याज १, गिरह, लाल मिरच ११ नग, धनिया ३ तोला, जीरा श्वेत, १ तोला, मसालह गरम अथवा लवंग, काला-जीरा, काली मिरच, बड़ी एलायची आदि १ तोला, चारों लवण १ तोला, बेसन को लगभग १ सेर जल में घोल कर मसालह पीस कर उस में मिला कर रक्खें और एक तवा चूल्हे पर चढ़ा कर उस पर रुई के फुरेरी आदि लगा कर कटोरी से बेसनादि को तवे पर डाल कर फैला लें, फिर थोड़े समय पाले किसी पलटे आदि से उलट

हैं, इस में बड़ी सावधानी यह भी होती है, कि बहुत पतले हों, और जलने न पावें, और न ही कच्चे रहें ॥

## आम का अचार ॥

५ सेर आम छील कर तराछ कर उस में १ सेर प्याज, १ पाव कलौंजी, १ पाव लाल मिरच, १ पाव सौंफ, ३ सेर लवण पीस कर मिला कर अमृतवान में ढाल कर उसका मुख बन्द करके ३ दिन पर्यन्त धूप में रक्खें, और प्रति दिन कई बार अमृतवान को हिलाते रहें। चौथे दिन सरसों का तैल उस में इतना ढालें, कि सब वस्तुएं तैल में डूब जावें, और २ सप्ताह तक धूप में ही रहने दें, बम तय्यार है ॥

दूसरी विधि—५ सेर आमों को छील कर गुठली दूर करके छोटे २ लम्बे टुकड़े कर दें, और निम्न लिखित मसाला कूट कर मेथी कलौंजा के अतिरिक्त उस में मिला कर अमृतवान में भर कर १० दिन तक छाया में रक्खा रहने दें, और इस के पश्चात् काम में लावें, यह तैल मिलाये बिना १ वर्ष पर्यन्त नहीं बिगड़ता ॥

मसाला की मात्रा—५ सेर की यह मसाला पर्याप्त होता है। इलदी १॥ छटांक लाल मिरच १॥ छटांक, (वा यथा रुचि), सौंफ ३ छटांक, धनिया ३ छटांक, जीरा श्वेत १३ छटांक, कलौंजी १ छटांक, मेथी १॥ छटांक, हिंग उत्तम २ माशा, लवण २॥ पाव, बड़ी दलबची के दाने ४ तोला, अद्रक १॥ छटांक ॥

तीसरी विधि—५ सेर साबत आमों को इस प्रकार एक

मिरे से लगाने, कि एक घोर परस्पर जुड़े हों, फिर गुठली की गिरी निकाल कर और ऊपर लिखित राखालइ को ले कर पाच सेर तैल में मिठा का आमों के भीतर गिरी के स्थान पर भर कर पांच की कीलें लगाकर अमृतवान में रख कर १ सेर तैल दूसरे या तीसरे दिन उस में डाले, और एक मास के पश्चात् खाने के कार में लावें ॥

## अंदरसे ॥

१ पाव बूरा की ऐसी चाशनी पकावें, कि मोटी तार बंधने लगे, फिर उतार कर उस में १ छटांक कम सेर चावलों का आटा मिला कर अमृतवान में भर कर रख दें, और गाढ़ अधिक हो तो उस पर पानी का छिंटा दें, और दो तीन दिन के पश्चात् पूरी का न्याईं टिफिया बना २ और चावलों के आटे की खुश्की लगा २ कर ऊष्ण धुन में डालने जावें, और ऐसी सावधानी से उतारते जावें, कि वह टूटने न पावें, वस वैद्यार है, मात्रा १ छटांक पर्याप्त है ॥

## गुलगुले ॥

इस की वस्तुएँ पीठे चीलों की न्याईं होती हैं, देवल पकाने की विधि में भेद है । अर्थात् कड़ाही में या चढ़ावें, और शकर व सौंफ मिला हुआ जो आटा है, उस में से थोड़ा २ इस प्रकार कड़ाही में डालें, कि पतली २ और हथेली के समान वा कुछ इस से चौड़ी वस्तु बन जावे, फिर छलट पुलट कर उतार लें । यह सावधानी रखें कि न तो कच्चे रहें, और न जलने पावें ॥

## मूंग बड़ी ॥

५ सेर दाल रात को भिगोवें, और प्रातः धोकर छिलका उतार कर बायीं पीस लें, और निम्न लिखित मसालह पीस कर मिला कर बड़ी बना लें :—

बड़ी पलायचा के दाने १ तोला, लौंग ३ तोला, काली मरिच २॥ तोला, जीरा श्वेत ७॥ तोला, हर्षा ३ माशा, धनिया १० तोला, लाल मरिच ५ तोला ॥

## आम्र पाक का अत्युत्तम योग ॥

यह योग वास्तव में बहुत उत्तम है, और वर्षा ऋतु में खाने से बहुत लाभ देता है :—

उत्तम पके हुए मीठे आम यथा सहारनपुरी का रस ४ सेर, खांड देशी उत्तम १ सेर, घी आध सेर, सोंठ आध पाव, काली मरिच एक छटांक, पीपल आधी छटांक, पानी १ सेर, पोपल मरिच और सोंठ का चूर्ण कर लेवें, फिर सब वस्तुओं को एक मिट्टी के खुले मुख वाले पात्र में जो साफ और दृढ़ हो, या चीनी के पात्र में ढाढ देवें, और भली भांति मिला लेवें, और फिर उसे अग्नि पर रखें और छाष्ट के कड़ले से हिलाते जावें, यहां तक गाढ़ा हो जावे, और सब पानी सूख जावे और घी छूटता विदित हो ॥

उस समय निम्न लिखित वस्तुओं का पृथक् २ चूर्ण करके ढालें । पीपलामूल, नागरमोथा, चव्य, धनिया, काला जीरा, सोंठ और नाग केशर दारचीनी, तालीस पत्र, प्रत्येक ४ तोला,

फौलाद भस्म ४ तोला, मूंगा भस्म ४ तोला, बंग भस्म ४ तोला, भस्मों जो न ढाळना चाहें वह वैसे ही बना सकते हैं ॥

यह वस्तुएँ ढाल कर खूब मिला लेवें, और नीचे उतार लेवें, उस समय जो मगज ढाळना चाहें निस्पंदेह ढाल लें। जब शीतल होने पर हो तो आध सेर शहद मिला लेवें, और मिला कर एक परांत में पलट देवें। उस समय यदि पाक नरम रही हो, तो थूँ ही किसी मिट्टी के बरतन में ढाल कर रखवें, यदि सख्त हो, तो परांत में ढाल कर बरफों की न्याई काट लें, मात्रा १ तोला से ४ तोला तक, दूध ताप्पा के साथ, या रात्रि को सोते समय पहिले दिन १ तोला, दूसरे दिन सवा तोला, तीसरे चौथे दिन ३॥ तोला, एक सप्ताह के पश्चात् २ तोला, इसी तरह ४ तोला तक आजावें ॥

## वस्त्रों का वर्णन ॥

वर्षा ऋतु में विविध प्रकार के वस्त्रों की आवश्यकता हाता है। किसी समय धूप है और अधिक वस्त्रों की आवश्यकता नहीं है, किसी समय वर्षा है, और शीतल वायु चल रही है, उस से बचने के लिए अधिक वस्त्र चाहियें, कभी गरमी के पश्चात् वर्षा होने पर लोग वर्षा में स्नान करते हैं, और कभी बाहिर जाने के वास्ते ऐसे वस्त्रों की आवश्यकता होती है, जो वर्षा से बचावें। पहियों में जहां प्रायः वर्षा होती रहती है, वहां अपनी शक्ति के अनुसार हर कोई पुरुष वर्षा से बचने का समान रखता है। धनवान मनुष्य तो वाटरप्रूफ (Water Proof) ओवर कोट

रखते हैं, यह मोमजामे की भाँति के वस्त्र से बना हुआ होता है। दूसरी ओर पानी नहीं जा सकता। ऐसे ही वस्त्र का कनटोप होता है, अस्तु इसको धारण करके जहाँ चाहो, वर्षा में फिरो, भीतर के वस्त्र बिल्कुल सुरक्षित रहेंगे ॥

मुझे स्मरण है, कि जब मैं झिमला गया था, तो ओवरकोट वाटरप्रूफ खरीद कर लेगया था, ताकि वहाँ जो इतनी वर्षा होगी तो उसका आनन्द ही हम को क्या आवेगा, यदि हम उस में न घूमेंगे। अस्तु जिस समय वर्षा होती है उसको पहिन कर निकल जाता था, और सब फूले तो वाटरप्रूफ कोट होता ही वर्षा की मौज उड़ाने को है, नहीं तो अमीर लोगो को कौन सी ऐसी आवश्यकता पड़ती है, जो वर्षा में फिरे? वाटरप्रूफ लगभग ३०) रुपए को एक आता है। निर्धन मनुष्य भूरा कम्बल रखते हैं, उसका मुग्ध बना कर काम करते हैं, उस के नीचे भी पानी देर में पहुँचता है, क्योंकि मोटा होता है। मैदान में वर्षा कम होती है, इस वास्ते छतरी से भी लोग प्रायः काम चलाते हैं, छतरी का वस्त्र भी थोड़ा बहुत वाटरप्रूफ होता है। वाटरप्रूफ के अर्थ यह है, कि पानी को रोकता है। पानी इसके भीतर नहीं गुजर सकता है। पहाड़ों में साधारण प्रामों के गहने वाले छत्री रखते हैं, परन्तु इन सब के अतिरिक्त ऐसे भी किसान आदि होते हैं, जो लंगोटा कस कर और नंगे हो कर वर्षा में काम करते हैं। इस से इनको कुछ हानि नहीं पहुँचती क्योंकि वह काम करते हैं, और अभ्यासी होते हैं, परन्तु हमारे सुकमार



संक्षेपः

॥ १ ॥

1. संवेदन

५३

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

॥ ५ ॥

३३३

दि० २३/११/२०२३

15-538

55

10

( २ ) वर्षा ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् शीतल वायु चले, तो उस से बचना चाहिये और पर्याप्त वस्त्र पहिन लेना चाहिये । यदि सरदी मालूम ही न होती हो, तो दूसरी बात है । जब डाक्टरी पुस्तकों में मैं फलालैन के वस्त्र की हिदायत पढ़ता हूं, तो इसके अतिरिक्त मुझ को और कोई कारण प्रतीत नहीं होता, कि वहां सरदी बहुत अधिक होती है । परन्तु शोक तो हमारे देशी डाक्टरों पर है, जो केवल विलायत के डाक्टरों के लिखे हुए शब्दों को दुहराना ही जानते हैं, और अपनी बुद्धि को काम में लाने में दोष समझते हैं, वह भी लिख देते हैं, कि इस ऋतु में फलालैन का वस्त्र पहिनना चाहिये । फलालैन का वस्त्र पसीना लाता है, और वायु आर्द्रतायुक्त होती है, अतः पसीना का सुखना कठिन हो जाता है, और पसीना आने से चित्त बहुत दुखित होता है । पसीना शीघ्र न सूखने से पित्ती बहुत निकलती है और अधिक पसीना आने से जी घबराने लगता है, यह तो ठीक है, कि वस्त्रों का बोझ इस ऋतु में न चाहिए, और यह भी ठीक है, कि बाहर जब सोवें, तो वस्त्र

पर्याप्त होने चाहियें, क्योंकि प्रायः ऋतु में परिवर्तन तुरन्त होता रहता है। जब तुम बाहर निकले थे तो धूप थी, परन्तु १ वन्टे में बादल आकर वर्षा हो रही है, इस अवस्था में यदि एक मलमल का कुरता और धोती पहिन कर निकले थे, तो वास्तव में आप को कष्ट होगा। छत्री से सदा साथ रखो, मुझे एक समय ऐसा कष्ट हुआ था, कि मैंने अपनी नोट बुक में लिखा हुआ है, कि चाहे कैसी ही धूप हो, वर्षा ऋतु में छत्री लेकर निकलना चाहिये, परन्तु गरम वस्त्रों के धारण करने के लिये तो मैं न कहूंगा। श्वेत लट्टे, मलमल, दूबिल, गुजराती आदि इस प्रकार के वस्त्र सिलाओ, हलका सूती वस्त्र इस ऋतु में बहुत आराम देता है, और जो अमीर हैं वह दो जोड़े रख सकते हैं। गरमी के समय कुछ महीन और सरशी के समय कुछ मोटे पहिनने चाहिये, और विशेष कर स्त्रियों को अपने पाओं को और पेट को सरदी से बचाना चाहिये, और ऋतुवती स्त्रियों को मोटे ही वस्त्र पहिनना चाहिये। क्योंकि शीत लगने से ऋतु सम्बन्धी यथा आर्तव क्षीणता, आर्तव वद्धता आदि प्रारम्भ हो जाते हैं ॥

बालकों की छाती को शीतल वायु से सुरक्षित रखना चाहिये। ऊष्ण प्रकृति वाले वर्षा होने पर बद्धत प्रसन्न होते हैं, और वह उस में खेलना चाहते हैं, कोई भय नहीं खेलने दो, और वर्षा के वस्त्र उन्हें उढ़ा दो ॥

भीगा हुआ वस्त्र पहिनना हानि कारक है। किसी कारण से वर्षा में वस्त्र भीग जावें, तो उनको उतार दो, और दूसरे वस्त्र

पहिन लो, और यदि उस समय दूसरे वस्त्र पास न हों, तो ऊर्हीं को उतार कर निचोड़ कर हिलाकर सुखा लो। भीगे वस्त्र रखने से नंगा रहना उत्तम है। और यदि भीगे हुवे गीले वस्त्र धूप में डालने हों, तो रस्ती के ऊपर डाल कर सुखावें, और वादल आवे तो उसे उतार लेवें। उस समय आर्द्रता वायु में हो जाती है। वस्त्र दीव रों पर सूखने रखे जावें तो गीली दीवार की वाष्प जो धूप में निकलती है, उनको गीला और खराब कर देती है ॥

वर्षा ऋतु में विशेष रूप से वस्त्र स्वच्छ रखने चाहियें। मैले कपड़े पर मेंह पड़ जावे, तो जूएँ हो जाती हैं। पसीना निकलने और कीचड़ आदि लगने के कारण वस्त्र शीघ्र मैले हो जाते हैं। जिन से हो सके वह शीघ्र २ बदलें, अन्यथा सप्ताह में दो चार बार धो कर सुखा लिया करें। इसके वास्ते केवल २ पोशाकें पर्याप्त हैं ॥

दरी, तोषक, गाळीचा, आदि जीव मैले हो जावें, तो धूप निकलने पर सुखा लें, अन्यथा बिच्छू, कीड़े, मकौड़े, और कई प्रकार के जंतु उन में आर्द्रता से उत्पन्न हो जाते हैं ॥

जिन कमरों में धूप नहीं पहुँचती, उन के भीतर अग्नि की गरमी करनी चाहिये, जब कि आर्द्रता प्रतीत हो ॥

## स्नान वर्णन ॥

स्नान के लिये सब नियम वही हैं, जो कि प्रथम वर्णन हो चुके हैं। सर्गदियों में तो सदैव गरम पानी से स्नान करने की रीति है, परन्तु वह मनुष्य वह आनन्द कहां पाते हैं, जो तालावें

झुञ्झों, नदियों, और नहरों में तैरते, और मित्रों के साथ स्नान करते हुए उठते हैं। जिनको तैरना नहीं आता, उनको गहरे और तैरने वालों को भी बहुत गहरे जल में नहीं जाना चाहिये वर्षा ऋतु में भी शीतल जल से दैनिक स्नान बुरा नहीं है। और कण्ठघाला के रोगियों और निर्वल मनुष्यों को शीतोष्ण जल से स्नान की आज्ञा है। दैनिक स्नान ऐसा ही आवश्यक है, जैसा कि अन्य ऋतुओं में बल्कि इस से भी आवश्यक। क्योंकि इन दिनों में अधिक पसीना आता है, और मैल जमती है, पित्त निकलती है, और जब शरीर पर हाथ मारो मैल की वात्तियां तुरन्त उतार लो, यदि शीत न हो तो दोनों समय निस्सन्देह स्नान करो ॥

## मैथुन वर्णन ॥

संस्कृत की बहुत सी पुस्तकों में पढ़ते हैं, और अद्भुत ढंग से वह लिखते हैं, कि “जब वर्षा की झड़ी लगी हो, तो प्रिया के संग प्रसंग चित्त को प्रसन्न करने वाला, और आरोग्यता के देने वाला है, और जिन को ऐसा अवसर है, वह बहुत भाग्यशाली हैं”। मैं नहीं समझता कि यह शब्द किन मनुष्यों ने लिख दिये हैं? क्योंकि वैद्यक शास्त्र इस ऋतु में मैथुन की कमी का ध्यान रखना आवश्यक बताता है। जाटों में भी यह निख्यात है, कि “वर्षा ऋतु में लहू, पानी एक होता है” मैथुन कम करना चाहिये। बलवान से बलवान पुरुष के लिये प्रति पन्द्रहवें दिन की प्रायः आज्ञा है। शायद जिन वैद्यों ने ऐसा लिखा है, उनका

अग्निप्राय केवल हा य मल से है, परन्तु यह उस से भी भयानक और बुरी बात है ॥

हीर व रांझा पढ़ने वाले लोगों को उपदेश दिया करते हैं :—

“सावन की बहान होने पैदियां फोहरां हों, पलंग नवार दा नवेकला डाह लये” ॥

इत्यादि २ बहुत बकते फिरते हैं, जिस से लोगों का आचरण खराब होता है, और यह बात मन में जम जाती है, कि इस ऋतु में स्त्री संग खूब करना चाहिए । एक स्थान पर मैंने लिखा हुआ देखा, कि जब बादल गरजे, फोहरें पड़ें तो काम के बर्त हो कर अन्धा होवे ॥

जैसा कि मैं पहिले वर्णन कर चुका हूं, यह समय ऐसा होता है, कि जिस २ बात की ओर जिस का मन चादता है, उस समय उसी ओर वह चलायमान होता है, और यही कारण प्रतीत हुआ, कि कामी और वासनाओं के दास मनुष्यों ने ऐसा लिख दिया, और मदिरा व मैथुन की वर्षा के समय आवश्यक बताया । ईश्वर दुनिया को ऐसी बातों से बचावे ॥

अन्त में मैं कहता हूं, कि आधारेण लोगों को ३ मास से पहिले इस कार्य में न पड़ना चाहिये ॥

दिन के समय मैथुन सब जगह वर्जित है, और संस्कृत में तो इसका नाम ही रात्रि किया अर्थात् रात का काम है । अतः चाहे फोहार पड़ती हो, चाहे बिजली गर्जती हो, कदापि इस को न करें । डाक्टर कावन ने जो दिन को ऐसा करना लिखा

है। वह इसके लिये युक्ति देता है, कि 'यह कार्य भलाई का कार्य है, और लोग शायद रात्रि का इसलिये करते हैं, कि वह इस को इस लिये करते हैं, कि वह इस को भलाई का काम नहीं समझत'। यह युक्ति ही उसकी निर्बल है, क्योंकि रात्रि को सारे कार्य बुरे ही नहीं किए जाते, इस लिये यह मानने के योग्य नहीं है ॥

## सैर व व्यायाम का वर्णन ॥

इस ऋतु की सैर तो वास्तव में चित्त का खिलवाती है। बनों, उपवनों और मैदानों में फिरकर हरियावल, व प्रकृति की शोभा को देख कर चित्त को प्रसन्न करो। हां कोई २ मनुष्य जब खूब वषा हो रही हो, तो आनन्द के मारे बाहिर निकल जाते हैं ॥

ऊष्ण प्रकृति वाले आरोग्य और बलवान् मनुष्यों को तो इस से कोई हानि नहीं होती, परन्तु निर्बल मनुष्यों को और कण्ठ माला ग्रस्त रोगियों को खांसी व क्षय आदि हो जाने का भय होता है, और बालकों व वृद्धों को तो अवश्यमेव भय है। हां, थोड़ी २ फुहाड़ पड़ रही है, तो छाता लेकर निवालना और हरियावल का आनन्द लेना उत्तम है। वर्षा के दिनों में भूमि गीली और कीचड़ युक्त होने से शहरों के भीतर की वायु उत्तम नहीं रहती है, इस वास्ते शहर वालों को प्रति दिन सायम् व प्रातः दोनों समय अथवा एक समय तो अवश्य सैर करनी चाहिये, और शेष नियम जो प्रथम वर्णन हो चुके हैं, उन को पालन करें ॥

व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, और वैसे ही इस ऋतु में भी है। इसके गुण व नियम जो पहिले वर्णन हो चुके हैं, उन को पढ़ लीजिये ॥

तैरना इस ऋतु का विशेष व्यायाम है, जो लोग तैरना नहीं जानते, उनको गहरे पानी में नहीं जाना चाहिये। उस स्थान तक रहो, जहां पानी का बहाव न हो, और यदि तालाब जुहड़ भादि हो, तो उस स्थान तक कि जहां पाओं भूमि को लग सकते हों, पंजाबी में मसल है, कि “ इन दिनों नदियां अपने माईके होती हैं ” अर्थात् जैसे स्त्री अपने ससुराल में बहुत बन्धन से रहती है, मगर माईके में उसे स्वतंत्रता का समय होता है। ऐसे ही नदियां इन दिनों में जोवन पर होती हैं। किसी को शरम व लज्जा इनको नहीं, जो आप बहा ले जावेगी। इसलिये तैरने जैसे उत्तम और मनोरञ्जक व्यायाम के साथ इस बात का भी अवश्य ध्यान रखना चाहिए ॥

इस ऋतु का दूसरा व्यायाम पींग व झूला है। मैं उस मनुष्य को धन्यवाद देता हूं, जिस ने इस व्यायाम का निर्माण किया है। सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है, और पींग के झुलारे के साथ जो वायु शरीर को छाती है, वह रोम २ में धंस जाती है, छाती फैलती है, बागु और टांगें पुष्ट होती हैं। न्त्रियां तो इस में और भी आनन्द उत्पन्न कर लेती हैं, जब कि वह कुल २ साथ २ गाती भी जाती हैं। फेफड़े का और भी व्यायाम होता है। जब जोर की पींग चढ़ रही हो, उस समय गाना

ठठिन है, परन्तु सीमा पर पहुँच कर आराम से बैठ जाओ और सूत्र ही आनन्द उड़ाओ। पाँग पर चढ़ कर किसी २ मनुष्यों का शिर घूम जाता है, और याद वह अधिक चढ़े, तो वमन भी हो जाती है, उनको नहीं चढ़ना चाहिये। परन्तु सम्भव हो तो थोड़ा २ प्रति दिन अभ्यास करें, तो थोड़े ही दिनों में ऐसा होना बन्द हो जाता है ॥

मैं जब पाँग पर झूला करता हूँ, तो ऊपर चढ़ कर कह देता हूँ, कि इसको सर्वथा छोड़ा कर दो, और ज़रा भी न हिलाओ। इस प्रकार से पाँग चढ़ानी थोड़ी बुद्धिमान्ती का काम है, और बहुत ज्यादा जोर लगता है, जो बहुत नहीं झूल सकते। बाहिर किसी वृक्ष से पाँग लटकाओ, चार मित्र मिल कर जाया करो, और मौजें किया करो ॥

## यात्रा का वर्णन ॥

भारतवर्ष में अभी तक यह विचार है, कि चौमासा अर्थात् वर्षा के ३-४ महीने यात्रा नहीं करनी चाहिये। साधू लोग भी इस नियम का पालन करते हैं, कि जहाँ वर्षा का प्रारम्भ हुआ, वह एक स्थान पर डेरा जमा देते हैं, और ४ महीने वही स्थान में रहते हैं, और पहाड़ों में रहने वालों को भी विवश ऐसा ही करना पड़ता है। क्योंकि नदी नाले इतने चढ़ जाते हैं, कि उन को २-३ मील की थोड़ी-सी भी यात्रा करना हो, तो भी १०-२० नाले गुजरने पड़ते हैं, और होता क्या है, अभी पानी घुँटव २ है, और अभी कटि तक आगया है, पीछे वर्षा हो गई



और इतना जल्द इस साधारण नाळे में हो जाता है, कि उस में से जानों कठिन है। मैदानों के लोग इसकी परवाह नहीं करते हैं, क्योंकि रेल गाड़ी आदि यात्रा के ऐसे सामान प्रस्तुत हैं, कि अब वह भय प्रतीत नहीं होता, जिस विचार से पुराने लोगों ने रोका होगा, इस से कोई सन्देह नहीं, कि रेल की दुर्घटनाएँ भी इन दिनों में बहुत होती हैं, भूमि पोली होकर पट्टी से रेल उतर जाती है, और कहीं फिँसल जाती है, कहीं सड़क टूट जाती है, और आना जाना बन्द हो जाता है, परन्तु फिर भी यात्रा जारी रहती है, अतः आज कल यात्रा की अवस्था देख कर इस आश्चायन का पालन न करना चाहिए। यदि साधारण रेल गाड़ी की यात्रा है, या सड़क पक्की है, और मार्ग में नदी नाळे नहीं, तो कोई हानि नहीं है, अन्यथा प्रयत्न करना चाहिए, कि यात्रा इस क्रतु में बहुत कम हो। रेल ने वास्तव में यात्रा को सहल कर दिया है, और जब विलायत की भांति यहां भी प्रवन्ध हो जावेंगे, और दुर्घटनाएँ व टक्करें बन्द हो जावेंगी तो लोग बहुत प्रसन्न होंगे ॥

चाहे एक साधारण यात्रा हो, परन्तु फिर भी वर्षा की पुरी सामग्री रखनी आवश्यक है। ओवर कोट, छाता, खाने के लिए कोई ऊष्ण पुष्टिकारक औषधि, वस्त्र दो तीन जोड़े शीत ऊष्ण दोनों प्रकार के रखने चाहियें, केवल एक ही वस्त्र न हो। मार्ग में भीगने का अवसर हो, तो शीघ्र ही किसी शुष्क स्थान पर ठहर कर वस्त्रों को सुखा लें। यदि शीत प्रतीत हो, तो पाक,

पंजीरी आदि जो कुछ साथ हो खा लें, यदि सम्भव हो, तो ऊष्ण चाय पी लें ॥

रेल में बैठे हुए वर्षा होवे, तो जिधर से बूंदें आती हों खिड़कियां बन्द कर लें, हाथ, मुख, बाहिर निकाल कर भीगने का यत्न न करें। स्टेशन पर पहुंचने के समय यदि वर्षा हो, तो थोड़े समय तक मुझाफिर खाने में बैठ जावें ॥

वर्षा ऋतु में वर्षा के पश्चात् कभी धूप निकलने से अत्यन्त गरमी हो जाती है, जिस से पसीना आता है, और दिल धबकाता है, इस वास्ते पंखा पास रखना बहुत उत्तम है। पसीना आया हुआ हो, तो उस को सुखा कर जल पीना उत्तम है। भोजन मार्ग में और अस्टेशनों पर इस ऋतु में प्रायः उत्तम नहीं मिलता, ठंडा और भीगा हुआ और दुर्गन्ध युक्त हो, तो कदापि न लें, और दूध आदि से काम चलाएँ। दूध भी ऊष्ण होना चाहिये ॥

वर्षा ऋतु में प्रायः पानी गदला और खराब हो जाता है, और पानी का परिवर्तन बहुधा रोग उत्पन्न करता है। जैसे कि रेल में प्रातः समय लाहौर का जल 'पिया' है, ता सायम को देहली का पीना पड़ता है, और विविध जलों का आमाशय में एकात्रित होना यूँही हानिकारक है, और इस ऋतु में तो अवश्य हानि पहुंचाता है ॥

दृष्टान्त स्वरूप एक लाहौर निवासी यदि लखनऊ जाता है, तो वहां का जल इस ऋतु में उसे अनुकूल नहीं आता है, इस अभिप्राय के लिये कोई तो चाय पीते हैं, और कोई मूख भंग व

मदिरा आदि आरम्भ कर देते हैं, जो यद्यपि जल के परिवर्तन हानि प्रभाव को तो नष्ट करती है, परन्तु शरीर के भीतर अनेक रोग उत्पन्न करने का कारण होता है। पियाज भी उत्तम माना गया है, अमृतधारा जल की हानि से सुरक्षित रखती है, खोंठ और गुद मिलाकर भोजन से पाँदिले खाना जल की हानि को लाभकारी है ॥

किसी नदी या नाले के पार पतरना हो, तो नौका उत्तम होनी चाहिये। पानी का वेग बहुत अधिक न हो, और यदि नौका में बैठने से जो मतलावे, तो अमृतधारा की एक वृंद जिहा पर लगावें। समुद्र की यात्रा में जहाँ कई दिनों तक जहाज में रहना पड़ता है, वमन प्रारम्भ हो जाती है। उस को सामुद्रीय रोग वा Sea sickness कहते हैं। अमृतधारा खाना, निम्बू का रस, इम्बली चूसना, ताजा फल, अनार या सेव आदि का खाना और वंशलोचन, चन्दन श्वेत, विजौरा की छाल, समान भाग लेकर गुलाबार्क, व सिरका में पीस कर आमाशय पर लेप करना लाभकारी है ॥

## शयन वर्णन ॥

निर्वल और वृद्ध मनुष्यों को हम यह शिक्षा देंगे, कि वह वर्षा ऋतु में बाहिर न सोवें, और छत के नीचे सोवें, क्योंकि प्रथम तो ओस पड़ती है, दूसरे कभी २ सोए हुवे वर्षा होनी प्रारम्भ हो जाती है, और उस समय न तो नठने को मन चाहता है, और न ही उठने के बिना निर्वाह हो सकता है। हाँ अभी

घोड़ी २ वृद्धें पड़ती हैं, ओहो ! यह तो बरसने वाला बादल नहीं जान पड़ता । इन्हीं विचारों में मनुष्य पड़ा रहता है, कि वर्षा मूसलाधार पड़नी आरम्भ हो जाती है, और कभी हट जानी है । प्रत्येक अवस्था में इस भांति वर्षा में भीगना, और निद्रा में गड़गड़ उतरना करना, कोई बुद्धिमान उत्तम नहीं कह सकता है ॥

सब लोग ऐसा प्रवृत्त करें, कि न तो ओस पड़े, और न वर्षा आने पर इस भांति चारपाई उठानी पड़े, और फिर अफरा-तफरी पड़े, तो बहुत उत्तम है । मकान की सब से ऊपर की छत पर बंगलाकार छप्पड़ बनाया जावे जो चारों ओर में खुला हो, तो यह कार्य सिद्ध हो सकता है ॥

और प्रत्येक साधारण स्थिति का मनुष्य ऐसा कर सकता है. चारपाई के पायों के साथ लकड़ी लगा कर ऊपर चादर तान लेने से ओस से बच सकते हैं, परन्तु वर्षा से नहीं । हां यदि सोमजाना लगाया जावे, तो साधारण वर्षा में उठना नहीं पड़ता, वर्षा के पश्चात् जब अधिक गरमी होती है तो निस्संदेह बाहिर निकलने को मन चाहता है, अन्यथा वर्षा ऋतु में भीतर सोना इतना दुखदाई नहीं है ॥

उत्तम यह है, कि इस ऋतु में सर्वथा नंगे ही सोवें, बाहिर सोए हुए अकस्मात् वायु के परिवर्तन से जुकाम आदि हो जाना सम्भव है । हां भीतर हों तो हानि नहीं । निर्वलों और रोगियों और प्रसूत स्त्रियों को अवश्य वस्त्र पहिन कर और ओढ़ कर

सोना हितकर है। दिन को शयन करना वैद्यक ग्रन्थों में उतग नहीं लिखा गया, और तजकवे से भी यही सिद्ध होता है। इस ऋतु में सोने से आलस्य होती है, चित्त दुखी होता है, और कफज रोग भी उत्पन्न होते हैं ॥

स्त्री के साथ सोना जिन लोगों ने उचित लिख दिया है, उन कामी पुरुषों का लिखा हुआ मानने योग्य नहीं है ॥

कितना सोना चाहिये, और अन्य आवश्यक बातों का वर्णन पहिले किया जा चुका है, उसी के अनुसार ही यहां समझ लें ॥

## रहने के मकान ॥

मकान की शुद्धि तो प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, परन्तु इस ऋतु में विशेष आवश्यक है, वर्षा होने से कूड़ा फरकट व कीचड़ इधर उधर एकत्रित हो जाता है, जब धूप लगती है, तो उस में सदांध उत्पन्न होती है, और वायु आर्द्र हो जाने से मकान जो मैले होते हैं, और जिन में शुद्धि नहीं होती वह भी सदांध से दुर्गन्ध देते हैं। अतः मकान के भीतर से भली भांति कूड़ा फरकट निकाल कर उस के भीतर अग्नि जला देने की चाहिये, ताकि शुष्क हो कर दुर्गन्धता जाती रहे, बाहिर भी पर्याप्त शुद्धि रखें, और वर्षा के पश्चात् कीचड़ को दूर कर दें। मकान के पास कोई गढ़ा हो, तो या तो उसे भर दें या पानी निकाल दिया करें। पत्त तिनके आदि वह कर मकान के पास आ गये हों, तो भंगी से साफ करवा दें। रहनी आदि पास पड़ी हो, तो उठवा दें ॥

भारतवर्ष में कहावत है, कि सिंह का इतना भय नहीं, जितना वर्षा में टपकने का । यदि गृह के भीतर पानी भरता है, तो उस से सारा गृह आर्द्र हो जाता है, और आर्द्र गृह में रहना वास्तव में भयानक है, अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं । इसी वास्ते तो वहाँ की शिक्षा है, कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम रहने के मकानों को भली भाँति लीप पोच देना चाहिये । छपरों को नया बनवावें और मिट्टी से लीपें । महलों वाले छत्तों पर मिट्टी ढलवावें टीप करावें, कोई छिद्र हो तो उस को बंद करवावें, टूटा फूटा बनवा लें । अभिप्राय यह कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम तसल्ली कर लें, अन्यथा सारी वर्षा यही होगा, कि इधर वर्षा आरम्भ हुई, उधर तुम को छत पर चढ़ना पड़ा, वर्षा होती में मिट्टी लगाई और वह खुल गई । इसे वास्ते जिस स्थान से टपकता है वह कठिनाई से बन्द होता है और वर्षा में भीगना पड़ता है । छत के भीतर पानी अवश्य चला जाता है । यदि रात्रि हो, तो और भी कष्ट होता है । फिर क्यों न तुम पहिले ही इस बात का प्रबन्ध कर लो । सूखी मिट्टी का एक गड्ढा अपने गृह में रख छोड़ो क्योंकि वर्षा में सूखी मिट्टी नहीं मिलती । यह समय पर काम देवेगी । मकानों के ऊपर वर्षा में घास आदि उग आता है, उसको उखाड़ दो ॥

पशू चाला यदि पास हो, तो उसको प्रति दिन साफ कराओ और सूखी मिट्टी ढलवा दिया करो, अन्यथा इन दिनों उस के भीतर दुर्गन्धि आती है, जो आरोग्यता के लिये हानि कारक है ।

सांप, विच्छू और अन्य ऐसे जन्तुओं का इन मकानों में भय होता है, इस वास्ते प्रथम तो पाओं पर जूता रखो। दोनों समय दरी, चांदनी, गालीचे आदि उठवा कर झड़वा कर धूप लगाने पर धूप दे दिया करो, फर्श पर बैठने की अपेक्षा कुआँ या पीढ़ी सूँढ़ा उत्तम है। मकानों के कोनों में जो जाला, काई आदि जमा हो, उसको दूर करो। मकान के भीतर चूना कलई को रखना वायु को सुखाता है। और वायु की खराबी को दूर करता है ॥

मकान ऊँची भूमी पर उत्तम है, और यदि आर्द्र निचली भूमि पर मिले, तो उस में भरती भरवा कर उस को ऊँचा कर लो, फिर उस पर मकान बनाओ, विशेष कर इस ऋतु में नीचे का मकान बहुत हानि कारक होते हैं ॥

विषैले जन्तु मकानों में इन दिनों में बहुत उत्पन्न होते हैं। इन के दूर करने की संक्षिप्त विधि उर्दू रिसाला ज़हरों का इलाज नम्बर एक मूल्य ३) में लिखी गई है, जो चाहे मंगा कर देख सकता है ॥

लाख, भुजावां, चंदन श्वेत, हरमल, वायविडंग, राळ गुग्गुल इन को पीस कर रक्खें या धूर में मिला कर बत्तियों बनावें उष के धूँएँ से सब जन्तु भागते हैं ॥

मदार के पत्ते जिस स्थान पर फैला दिये जावें वहाँ कोई जंतु नहीं आता ॥

जर्मरद को अंगूठों में लगाये रखना भी उनको पास नहीं आने देता ॥

यदि घर में वक या मोर या मुरगाबी, या बारहसिंगा, या जंगली चूहा, पला हुआ हो, तो उत्तम है। बहुधा कीड़े इनके भय से नहीं निकलते ॥

नियोला—सुदृढ़ तितली की सुगन्ध से भागता है ॥

दीमक—चुनार या दूध के पत्तों के धूँएँ से मर जाती है। केसर के चवाले हुवे पानी के छिड़कने से भी मर जाती है, जिस घर में हुदहुद हो, दीमक नहीं रहती, हर्द को जलाकर राख छिड़कने से जाती रहती है, यदि मिट्टा के तेल में नीला थोड़ा घोल कर छिड़क दें, तो पुस्तकों में बिल्कुल दीमक नहीं लगती। हॉग तैल में पिला कर छिड़कने से भी दीमक भाग जाती है ॥

मच्छर—बुरादा सरोकाष्ट, उशुक, झैंजी, मोरपत्र, सरो पत्र, मेड़ की भाँगनी, गंधक, गुग्गुल, काला दाना, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, सरो फल, बारहसिंगा, फिटकड़ी की धूँ से सर्वथा भाग जाते हैं ॥

सर्पोर के फूल १ भाग, अजवायन ३ भाग, तिल में मिला पकाकर धूनी दें, और जैतून के तेल की माछिश करें, मच्छर बिल्कुल नहीं काटेंगे ॥

यदि सर्पोर की शाखाएँ और पत्र वस्त्रों में रख लें तो मच्छर पास न आवेंगे ॥

यदि हड़ताल और नौशादर को बरसा में मिला कर किसी गृह में कुछ दिन धूनी दें, तो मच्छर उत्पन्न न होंगे ॥

यदि झैंजी, या हरमल, या अफसन्तीन, या तितली, या



निम्ब का पवाला हुआ पानी गृह में छिड़कें, तो मच्छर निकल जाते हैं ॥

जैतून का तैल लीमू के रस में मिला कर सरोर पर मालिश करें, तो मच्छर नहीं सदावेंगे ॥

दारचीनी और लवंग के पानी को छिड़कने से मच्छर पास नहीं आते ॥

मिट्टी के तैल की दुर्गन्ध से भी मच्छर और घटमल दूर होते हैं ॥

सावन और मिट्टी के तैल को मिला कर गाढ़ा करके रखना और हाथ पाओं पर यकना एक अंगूर का अनुभव है ॥

सरो के पत्ते व लकड़ी, या तुलसी पत्र या एगु पत्र, विस्तरे पर रखने से मच्छर नहीं आते और तुलसी विशेष रूप से घरों में लगानी चाहिये ॥

## निवास गृह व विपैले जन्तु ॥

पिस्तू-इन्द्रायण, तितली, उशुक, अमिठताम्र, काळा दाना, गोखरू, पानी में उगालकर घर में छिड़क दें, सब पिस्तू मर जावेंगे ॥

गन्धक व रुनेर के पत्तों का धूआं भी उनको मार देता है ॥

जंगली चूहे की चूबी एक लकड़ी पर मल कर किसी स्थान पर रख दी जावे, तो सब पिस्तू उसी स्थान पर एकत्रित हो जाते हैं ॥

कोकासा भिछाने से उसकी दुर्गन्ध से सब मक्खन और मूर्च्छित हो जाते हैं ॥

तेसू के फूँठ या अजवायन बिस्तरे पर रखने से बिस्सू नहीं आते ॥

सर्प-प्रत्येक प्रकार का सर्प बारासिंगा, व बकरी के खुर और बाल, गन्धक, मनुष्य के बाल, राल, गुग्गुलु, सकबीनज, गन्दा बहरोष्ठा, अनार की लकड़ी, सोसन की जड़, अककरा, की धूनी से भागता है ॥

यदि घर में सर्प निकलते हैं तो तोते का पर रखें, फिर दिखाई न देवेगा, गन्धक और नौशादर सिरका में मिला कर या राई में मिला कर सर्प के स्थान पर डाल दें, सर्प या तो भाग जावेगा, या मर जावेगा। राई और नौशादर के पानी को भी घोल कर डालते हैं, उबाले हुए, या नौशादर मिश्रित पानी का भी यही प्रभाव होता है। जहरमोहग असली सर्प के मुख में प्रविष्ट किया जावे, तो तुरन्त मर जाता है। यदि नौशादर मुख में घोल कर सर्प पर कुली करें, तो भी मर जाता है। यदि घागे को कतरान में लपेट कर अपने चारों ओर बिछावें, तो कोई जन्तु अपने पास नहीं आता है। वरन जब उस पर दृष्टि पड़ती है, तो तुरन्त मर जाता है। और उस के नेत्र पानी होकर बह जाते हैं। कुटकी कूट कर सर्प के बिल में डालने से वह मर जाता है। यदि चमगादड़ को घर में गाड़ दें, तो सर्प भाग जाता है। प्याज और लहसुन की धूनी से भी भाग जाता है। जमालगोटा महीन पीस कर जहाँ कहीं सन्देह हो छिड़क दें। सर्प को धूस बहुब घुरा लगाता है, कपड़े का धूस बहूँचावे, या गन्धक का तेज

धूम्र देवें, तो वहां से कहीं चला जावेगा । मारखोर बकरे का चमड़ा घर में रखने से सर्प भाग जाते हैं । और पान्न नहीं आता है । मारखोर बकरा पहाड़ों में केवल सर्प खाता है । मरुवा जिस जिस घर में हो, कहते हैं, कि उस में सर्प नहीं आता ॥

लुपकली-केशर की सुगन्ध से भागती है ॥

बिच्छू-पिस्तू जिस वस्तु से भागता है, बिच्छू भी उसी से भागता है, गंधक का धूम्र या वनतुलसी का रस छिड़कने से भाग जाते हैं । यदि कुछ बिच्छू जलाए जावें, तो भी वह भाग जाते हैं । फिटकरी, झौंजी, जीरा, सध्वानज. जुन्धमुन्धर, गुग्गुलु बकरी का खुर जला हुआ, सब सम भाग लेकर गोड़ियां बना कर कई घार जलावें, सब बिच्छू भाग जावेंगे । गन्धक, हड़ताल, गंधे के सुम, बकरा का चरबी, व गाय के घा को धूनी भी वही प्रभाव रखता है । वन तुलसी, मूली, मूली के पत्ते, सिलारस, बकरा की भींगनी, हड़ताल, सम भाग लेकर चरबी में मिला कर छिद्र के पास जलावें या कुछ मूली के बीज उस के भीतर डालें, तो वह बाहिर न निकलेगा, बावूना, हरमल, लहसुन, सम्भालू के काढ़ा के छिड़कने का भी वही प्रभाव होता है । हींग का पानी और जंगली प्याज का काढ़ा अनुभूत है । ऊष्ण प्रकृति वाले, लङ्घन करने वाले की थूक व क्रोध की अवस्था की झाग बिच्छू पर गिर कर उसको मार देती है ॥

कहते हैं, कि जीवित बिच्छू को तैल में जलाकर नये उत्पन्न हुए बालक के हलक में जरा सा मल दें, या बिच्छू को उपले में

रख कर उसकी आग से जन्म के दिन टिकोर करें, तो बिच्छू का विष उस पर कुछ प्रभाव नहीं करता। यदि मृत जीव को सुखा कर घर में रक्खें, तो सर्प बिच्छू आदि सब जन्तु उस से भाग जाते हैं ॥

चूहा—यदि किसी चूहे को खस्सी करके, या दुम काट कर, या उसके चेहरे की खाल काट कर छोड़ दें, तो सब चूहे उस से डर कर भाग जाते हैं। मुरदासंग, कुटकी, संखिया, मण्डूर, केशर, अजवायन, करंव की जड़, व जंगली प्याज से चूहे मर जाते हैं, और फिटकरी के धूस से भी भाग जाते हैं। एक चूहा पकड़ कर उसको तारकोल या नालाथाया के पानी या नीला ग में डबा कर छोड़ दें, तो भी चूहे भाग जाते हैं। तारकोल और गन्धक का तेजाब मिलाकर निलों पर लगा देने से चूहे वहां से चले जाते हैं। कहते हैं कि घर में कोई बर्तन पानी से भर कर उन के लिये रख दें, तो फिर वह और किसी वस्तु को नहीं काटते। क्योंकि जब वह प्यासा होता है, तब ही हर एक वस्तु को काटता है। बहुधा पोटास, उनके बिलों के पास रखने से भी भाग जाते हैं ॥

खटमल—खुशी से भागते हैं, और मर जाते हैं, कहते हैं, कि खज्जो जो कांटेदार फल होता है, काटकर चारपाईयों के नीचे टुकड़े २ करके फैलावें, तो सब खटमल उस के भीतर एकत्रित हो जाते हैं। पारे को अंडे की सफेदी में खरल करके मिलावें, फिर इहीना कैंटे कि मरहमवत् हो जावे। पंख आदि के

द्वारा चारपाई के छिद्रों में लगावें, दो चार बार ऐसा करने से दूर हो जावेंगे ॥

मधु मासिका-दुग्धा, मांस को अग्नि पर भूने जाने की गन्ध से, चुनार के पत्तों की धूनी से, चन्धफ, व बहसन के धूम से भागती है ॥

यदि खतमी रस, स्रवाजी रस, और रेत शरीर पर मलें, तो मक्खी या भिड़ पास नहीं आती है ॥

हम पाँछे लिख चुके हैं, कि वर्षा ऋतु में बहुत से जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं, इनके दूर करने की विधि भी लिखी जा चुकी है, कभी ऐसा भी होता है, कि मनुष्यों को इन से कष्ट पड़ सकता है। यह बात स्मरण रखने योग्य है, कि कोई भी विषैला जन्तु काट जावे, तो अमृतधारा उस के विष को तुरन्त दूर कर देती है। कभी २ हम जानते भी नहीं हैं, कि इस कीड़े मकौड़ों का नाम क्या है, कभी २ हम उसको देखते भी हैं। और मसके काटने से पीड़ा, शोथ, आदि आगंभ हो जाती है। इन सब अवस्थाओं में अमृतधारा पर पूर्ण विश्वास किया जा सकता है। बड़े २ विषैले जन्तुओं की चिकित्सा यहां हम फिर लिख देते हैं ॥

## वृश्चक दंश की चिकित्सा ॥

नं० १-जाक (मदार) के चार पांच पत्तों को गरम करके उनका पानी निकाल कर निस्वार लें। छींक आने पर तुरन्त लाभ होगा। अनुभूत है ॥

नं० २-आम का फूल या बूर जिस दिन पहिले दिखाई दें

उसको हाथों में खूब मल डेवें । जब किसी के विच्छू काटे, तो अपना हाथ ऊपर से काटे हुए स्थान के ऊपर से नाचे की ओर फेरना आरम्भ करें, कोई ५-६ मिनट में लाभ हो जावेगा । यह प्रभाव हाथों में एक वर्ष पर्यन्त रहता है । इस क्रिया के साथ कोई २ मनुष्य मंत्र आदि भी पढ़ते हैं । परन्तु मंत्र निष्फल है । यह आम के फूल का प्रभाव है ॥

नं० ३-जहां बिच्छू न काटा हो, वहां परब तैल (केस्टर आइल) लगा दें ॥

नं० ४-एक हाथ में थोड़ा चूना पानी घोल कर और दूसरे हाथ में थोड़ा सा नौशादर पानी में घिस कर लगाएं, फिर इन दोनों हाथों को मल कर रोगी को सुंघावें, आराम हो जावेगा ॥

नं० ५-विच्छू के डंक के दूर करने के लिये :-जिस स्थान पर बिच्छू काटे । गूलर के वृक्ष का दूध लगाना अत्यन्त लाभकारी है । दो चार मिनट में ही आराम हो जाता है । फाया करके रखना चाहिये ॥

नं० ६-फटकड़ी को दुगने पानी में घोल लो, और २-२ बूंद आंखों में डालो, डालते ही प्रतीत होने लगेगा, कि बिच्छू ने काटा ही नहीं है । यदि आराम न भी आवे, तो फिर एक बार और डालें ॥

नं० ७-बवण का पानी इसी भांति बनावें, शरीर के जिस ओर बिच्छू ने काटा हो, उसके विपरीत ओर कान में ३-४ बूंद डालें, आराम हो जायगा ॥

नं० ८-जिस मनुष्य को बिच्छू काटे, उसको क्षान्ति करना चाहिये, और बिच्छू का विष उतारने वाला बिच्छू के काटे हुए मनुष्य के छिपा कर महीन मैदा के सट्टश लवण पीस कर एक वस्त्र की पोटली में बांधें, और बिच्छू काटे हुए के सम्मुख लवण की पोटली को पानी में तर करके दाहिने हाथ में लेकर बाएँ हाथ से बिच्छू काटे हुए मनुष्य के नेत्रों को खोप कर ऊपर लिखित पोटली निचोढ़ दें। वस २-३ बार के डालने से पूर्ण स्वास्थ्यता प्राप्त होती है, कई बार का अनुभूत है ॥

नं० ९-जिस किसी को बिच्छू काटे, तो तत्काल मिट्टी का तैल जो प्रत्येक घर में जलाया जाता है, मापिश करें। तुरन्त लाभ होगा ॥

नं० १०-छोरल हाईडराईट २ भाग, कैम्फर १० भाग, इन दोनों को मिला कर शीशा में खूब ढाट देकर रफला जावे, और काटे हुए स्थान पर सूई से गहरा छेद करके एक यूद डाल दें, तुरन्त आगम होगा।

नं० ११-सरोंच के बीज का लेकर २ टुकड़े इस विधि से करें, कि उसकी दोनों दालें पृथक् २ रहें। एक दाल को पानी में धिस कर जहरमोरा की भांति बिच्छू के डंक पर लगावें, जितना विष होगा, सब निकल लगेगा ॥

नं० १२-नेरी की कोंपल और काली मिरच भी लाभकारी है। गरम २ तैल का लगाना बड़ा गुणकारी है, वा बिच्छू का डंक पृथक् करके पेट चौर कर बांधना गुणकारी है। फुङ्गरेजी औषधि

हों, तो कोकॉन लोशन की पिचकारी खाल में लगाना, इस से बढ़कर कोई औषधि नहीं है ॥

आक के पत्तों का पानी दोनों नथुनों में टपकावें, तुरन्त आराम होगा ॥

नं० १३-बबूल की पत्तियां हुक्के में पिलावें ॥

नं० १४-मकड़ी का जाला जो कि श्वेत या सफेद क़दमान गोल होता है, हुक्के में पिलावें ॥

नं० १५-यहर्षि स्वामी दयानन्द जी की पाकट बुक से- (यजमेर से) जमालगोटा की गिरियां निकाल कर लीमू के रस में एक सप्ताह तक भिगो रखें, इसके पश्चात् खरल करें, - और छाया में ही खरल करें, जहां पर बिच्छू ने काटा हो, वहां पर लगा दो, और साथ ही घाव पर लगा दो ॥

## सर्प दंश की चिकित्सा ॥

अन्य-डंक स्थान को ऊपर से खूब कपड़ा बंधें और जलावें, व आँसू की जड़ से वमन भी करावें । नैशादर ३ माशा मदिरा ६ माशा में मिला कर पीवें, २ घंटे के पीछे देवें, लाभ होगा ॥

नं० २-साँप के बिष की एक अद्भुत चिकित्सा-जिस समय किसी को साँप काटे, तुरन्त एक कुकट पकड़ कर उसकी गुदा के पास के पंख उखाड़ डालें, और उस स्थान पर कुछ पछने लगावें, कि रक्त निकल आवे फिर डंक स्थान पर पछने लगाकर उस कुकट की गुदा को मल दें, वह वहां पर चिपक जावेगा.



और सांप के विष को खींच लेगा, परन्तु कुकट मर जावेगा, और सांप का काटा हुआ मनुष्य आराम पावेगा ॥

नं० ३-एक और अद्भुत चिकित्सा-२ तोला रीठों का चूर्ण १ पाव पानी या डेढ़ पाव पानी में घोल लो, और उस से दो घोंघल भर लो । १ छटांक घुला हुआ पाना आध २ घंटे पीछे पिलाना आरम्भ करो । जिस समय रोगी कहे, कि यह कड़वा है, उस समय बन्द कर दो और समझो कि ईश्वर ने जीवन दान दिया । यदि चावल कुत्ते ने किसी को काटा हो तो उस के लिये भी यह चिकित्सा अत्यन्त लाभकारी है, और बहुत विषेल पिच्छूक के लिए भी इसका प्रयोग दिया जा सकता है ॥

नं० ४-सांप काटे का योग-संखिया, श्वेत, गुञ्जा श्वेत, नाशादर, हुक्के के नेचे की मैल, बड़ा पिच्छूक, आक का दूध सब समान भाग ले खरल करके एक बंद शीशी में रक्खें, और आवश्यक्ता के समय डंक पर आक के दूध में रगड़ कर लगावें, पेट का दर्द हो, तो आमाशय पर कुछ पछने लगावें । यदि मूर्छा हो, तो सिर पर भी पछने लगा कर गोली आक के दूध में रगड़ कर पछनों पर लगावें । ईश्वर चाहे तो आगम हो जावेगा, अनुभूत है ॥

नं० ५-सांप काटे के लिए-धतूरा श्वेत के बीज १ तोला लेकर ५ लीमूँ के रस में खरल करके शीशी में रक्खें । सांप के काटे हुवे मनुष्य की आँखों में सलाई से सुरमा की भांति लगावें सांप का विष दूर हो कर सांप काटा हुआ आरोग्य हो जावेगा ॥

नं० ६-साँप के काटे की अति उत्तम चिकित्सा—शंख १ तोला, नैशादर १ तोला, मोहागा १ तोला, गोदन्ती हड़ताल १ तोला, हड़ताल बर्की १ तोला, प्रत्येक वस्तु को पृथक् २ महीन पीस कर कपड़ान कण्ठे छदको मिला कर ३ छटांक दूध आठ, गीरा फिर ३ छटांक बरांडी में खरल करके गोली बना कर जस्त के कटोरे में रख कर जस्त का ही ढकना देकर कपड़ मिट्टी करके ९ सेर ऊपलों की आंच दें । शीतल होने पर उतार लें । रंग श्वेता लिये आस्मानी होगा, मात्रा ३ माशा तक ऊष्ण घृत में मिला कर उस के कण्ठ के नीचे उतार दें । बहुत भयानक साँप यथा संगचूर या फणियर हो, एक मात्रा से लाभ न हो, तो दो तीन मात्रा में आ जावेगा । स्मरण रहे, कि यह औषधि प्रत्येक प्रकार की महामरी (प्लेग) के लिये भी अति उत्तम है ॥

नं० ७-सुरमा जो साँप के काटे को लाभकारी है—जमाल गोटा के बीज के भीतर का बीज लेकर लीमू रस की २१ पुटें दें, और लम्बा सी बत्ती बनावे, इस बत्ती को मनुष्य के थूक में धिख कर लगाने से साँप का विष बिलकुल ही उतर जाता है ॥

नं० ८-शुद्ध मुरदारसंग २ तोला, भोगपत्र १६ तोला । भंग के पत्तों को पानी के छाये पीस का नुगदा कण्ठे बीच में मुरदारसंग रखें और ४ सेर के लगभग ऊपलों की आंच दें । इस प्रकार की ३ आंच देने से भस्म हो जावेगी । यह भस्म साँप के काटे हुवे की आँखों में लगाएँ या खिछाएँ । विष उतर जाता है ॥

नं० ९ सांप का डंक—जिसको सांप काटे तुरन्त ही एक पोथी लहसन गाय के दूध में खूब पीस कर सांप के काटे हुवे को पिलावें । ३० मिनट में अवश्य आराम हो जाता है ॥

नं० १०—नीला थोथा अर्थात् तृतीया महीन पीस कर चूर्ण करके एक क्षीशी में रक्खें, आवश्यकता के नमय सोड़े से चूर्ण को किसी नली में ठाल सांप के काटे मनुष्य को नाक में फूँकें, कुछ मिनट में नाक से पानी बहना आरम्भ होगा, और प्रायः लीकें भी आवेंगी । यह क्रिया २ या ३ बार करने से सांप का विष विलकुल उतर जावगा, और स्वस्थ हो जावेगा ॥

नं० ११—आम की गुठली से मगज निकालकर जिसको कि बिजली कहत हैं, पानी में पीस कर सांप के काटे हुवे को तुरन्त पिला दें, उस के पीने के पश्चात् मल उतरेगा । यदि १ बार में विष दूर न हो, तो २-३ बार पिलावें विष उतरने के पीछे सांप के काटे हुवे को उसका मवाद भीठा मालूम होगा ॥

नोट—यह सदा ध्यान रहे, कि सांप का काटा हुवा प्रथम रात्रि को खाने न पावे । बंध आदि बांधने से भी कोई हानि नहीं ॥

नं० १२—यदि सांप काटे हुवे को हुफे की कोट जो नाली के भीतर जम जाती है, तुरन्त ही खिलाई जावे तो आराम हो जावेगा ॥

नं० १३—सांप के काटे हुवे को लाभकारी—यदि किसी को सांप काट जाय, तो तत्काल धागा या रस्सी डंक के स्थान से ३ या ४ उंगल पर दृढ़ बांध दें, और पानी की धार में रख कर

किसी वस्त्र या घास से डंक के स्थान पर फेरें और साफ करें और उस पर उसतरे या लुरी से खूब पछ लगावें। फिर काँड़े तेजाब या कास्टिक और यदि यह न हो, तो आग के कोयले से काटे हुवे स्थान को जला दो। एक बोतल में कुछ नौशादर और चूना समभाग ले कर रोगी को सुंघाओ और बीमार को चलाते फिरते रहो, सोने या ऊंघने न दो ॥

नं० १४—अन्य—यदि किसी को ऐसा सांप काटे कि जिसके काटते ही मनुष्य मर जाता है, तो उस की चिकित्सा यों है, कि तत्काल काटे हुवे स्थान को जला दिया जावे, या काट दिया जावे, यदि सांप या कुत्ता या और ऐसे दुखदाई जानवरों के काटे पर जगालगोटा का बीज घिस कर लगावें, तो बहुत लाभ होता है ॥

नं० १५—अमरीका के एक विद्वान ने सांप के काटे की एक अद्भुत चिकित्सा मालूम की है, कि सांप के काटते हुवे मनुष्य की जिह्वा पर क्लोराफार्म रख दिया जावे, तो शरीर में विष न चढ़ सकेगा ॥

नं० १६—अन्य—काली मरिच ७ नग, नीला थोथा ३ माणा पीस कर मोर के अंडे में डाल कर छिद्र बंद करके ४० दिन पड़ा रहने दें, फिर सब को पीस लें। मात्रा १ रत्ती तक घी में। जरा सी घाव पर लगावें। आराम होगा ॥

नं० १७—रीठा—जो प्रत्येक स्थान पर मिल सकता है, जिनका चाहें, किसी पात्र में कपड़ मिट्टी करके जला लें, और

हस्तके पश्चात् सुरभे की न्याई महीन पीस कर अपने पास सदा रक्खें। जिस समय किसी मनुष्य को सांप काट खावे, तुरन्त एक पताशा में भर के खिलावे, और ऊपर से दूध में घी मिला कर पिलावे, और हर ३ घंटे के पश्चात् पताशा में भर कर फिर खिलाते रहें, और घी मिला हुआ दूध पिलाते रहें। पानी पास तक न आने दें। और रांगी के सकान को इतना गरम रक्खें, कि पचीना पद पचीना आता रहे, और इस भांति विपं शरीर के रांस कूपों द्वारा निकल जावे ॥

शूल वायु का पूर्ण वचाव रक्खें। ईश्वर चाहें, तो कैसा ही विपेला सांप काट गया हो, २-३ दिन में सर्वथा आराम हो जाना है। वाज २ विषैले सांपों के काटने में मुख से रक्त गिरने लगता है, इस अवस्था में फटकड़ी ज्वेत २ माशा महीन पीस कर २ वमचे पानी में घोल कर पिलावे, ईश्वर ने चाहा, तो तुरन्त रक्त बंद हो जावेगा, यदि बन्द पड़ जावे, तो रीठा का छिलका ३ माशा, तुलिया १ रत्ती खूब महीन पीस कर ३ तटांक गुड़ में मिला कर खिलावे, और १० मिनट के पश्चात् ऊष्ण जल पिलावे ॥

नं० १८-सांप की चिकित्सा-नाभि पर से बाल उताकर थोड़ा सा नस्तर दें, जिससे कि रुधिर निकल आवे, और जमालगोटा एक २ दाना पीछ कर लगावे, वमन हो कर विप उतर जावेगा, जब तक वमन बन्द न हो, दूध न पिलावे। जब वमन बन्द हो तो दूध पिलावे ॥

नं० १९-सांप के काटे की चिकित्सा-सर्व साधारण के

हितार्थ लिखता हूँ, कि साँप के काटे की चिकित्सा जो मैंने और बहुत से मेरे मित्रों ने अनुभव की है, यह है. कि बसगा १ टोला काली गिरच ६ माशा, पीस कर शींग निकाल कर दान कर साँप के काटे हुए मनुष्य को पिलावें। यदि मरने वाला हो और बेहोश भी हो, तो भी तत्काल दंश आ जावेगी। फिर एक या २ घन्टा के पश्चात् २ बार पिलाने से सर्वथा आराम आ जावेगा ॥  
( एक ग्राहक )

इसके व्यक्तिगत बहुत सी चिकित्साएं अपनी पुस्तक “ घर का वैद्य ” नामी में दिये हैं जिसका मूल्य = ) है। इन विषों का पूरा वर्णन हम बिसाला “ जहरों का इलाज ” नं० ३ में करेंगे ॥

यहां केवल थोड़ी सी चिकित्सा लिखते हैं। बिसाला “ जहरों का इलाज ” नं० १ व २ भी देखने योग्य है ॥

सहस्र पाद—( कनकजूरा ) यह भी बड़ा दुष्ट जन्तु है, ईश्वर किसी को यह न दिखलाव, जब शरीर में चिमट जाता है, उतरता ही नहीं है। यदि इसको किसी और वस्तु से पकड़ कर उठवें. तो और भी नीचे को भंसता है। कोई लोहे की सलाइ ऊष्ण करके इसके ऊपर लगते हैं, जिस से इस का सेंक पहुँच, तो कहते हैं, कि वह पाओं छोड़ देता है। एक बार एक महाशय ने देशोपकारक में लिखा था, कि शकर देशी उस पर ढालने से वह पानी की न्याई बह जाता है ॥

ज्वर—वर्षा ऋतु में ज्वर भी हो जाता है, और प्रायः मैलेगिया ज्वर होता है. परन्तु यह ज्वर अधिकतर शरद ऋतु में होता है,

इसलिये इसका उखें शीर्षक में वर्णन करेंगे, कदाचित्त बालछों, बूढ़ों, निर्बलों को जल में भीगने से या धूप में जा रहे हों, तो वर्षा आ जाने से गरमी, सरदी का प्रभाव एक समय पहुँचने से प्रायः ज्वर हो जाता है, इस ज्वर में कभी केवल हड़फूटन और थोड़ी सी हरांगत होती है। कभी अधिक ज्वर भी हो जाता है। यदि किसी और रोग का कारण न हो, तो केवल इसकी सहज चिकित्सा यह है, कि ऊष्ण चाय पिलावें। कभी ऊष्ण दुग्ध खाँड भिलाकर पिला देने से और गरम वस्त्र ओढ़ कर जेटने से पसीना आकर लाभ होता है। पसीना लाने वाला दूसरी औषधि भी दी जा सकती है, सौँफ भून कर और मिश्री पिटाकर ऊष्ण जल के साथ खिलाने से पसीना भी आ जाता है। कोण्ट छूता भी खुलती है। यदि कोण्टवद्धता है, तो हलका रोधनकारी योग्य अवश्य देना चाहिये। कभी सनाय व हई की छाल थोड़ी सी मिला कर एक दो वस्तु लाने अच्छे हैं। दो चार दिनों में साधारण सावधानियों से प्रायः दूर हो जाता है ॥

**दर्द**—जो मनुष्य व्यायाम नहीं करते, वायु में कम निकलने हैं, व रोगियों को, व निर्बल मनुष्यों को वर्षा ऋतु में दरदों की पीड़ा हो जाती है, स्वेद आकर वायु लगने से प्रायः गठों को बुरें होती हैं। प्रायः कूल्हा, हस्त, पिछली आदि में यह दर्द होने लगता है। साधारण दर्द में ज्वर आदि नहीं होता है, दवाने से प्रायः लाभ होता है। प्रायः तैल तिलों का ऊष्ण २ मल कर रुई बांधना पच्यति होता है। ३ चावल अफीम दर्द को दूर करती है, और निद्रा लाती है, यदि शिर पीड़ा हो, तो खमीरा वनफला

आदि अमृतधारा दें । और लगावें, अमृतधारा दूसरी ददों को भी लाभकारी है ॥

ऊष्ण २ दूध पिला कर वस्त्र ओढ़ा दें, ताकि कुछ पसीना आजावे । चेंकना भी प्रायः गुणकारी होता है । यदि कोई गंठिया आदि की ओर प्रकृति न हो, ता यह दर्दें शीघ्र हो दूर हो जाया करती हैं ॥

## मिश्रित ॥

प्रायः इस ऋतु में विपूचिका भी फूट पड़ता है, इसका वर्णन गरमी का ऋतु में दिया जा चुका है, वहां से देख लें । इन दिनों में वस्तुओं में शीघ्र दुर्गन्ध पड़ जाती है, फल तरकारियां सड़ने लगने लगती हैं, कीड़े पड़ जाने हैं, इसकी भी सावधानी रखें ॥

ऐसा कहते हैं, कि बादल की गर्ज का शब्द शीतला, भ्रूसरा आदि के रोगियों को नहीं सुनना चाहिये । हमको इसका असली कारण ज्ञात नहीं हुआ । परन्तु यह हम मानते हैं, कि शब्द में प्रभाव है, और गर्ज से ही वाज्ज रोगियों को हानि पहुंच जाया करती है, अमरनाथ तीर्थ को जाते हुए मार्ग में एक खूनी तालाब नाम का एक स्थान आता है, वहां पर यदि कोई बोले, तां प्रायः चरफ पड़नी आरम्भ हो जाती है, कई मनुष्य इसके भीतर दब कर मर चुके हैं, पिछले समय के मनुष्य ऐसे राग जानते थे, जो बादल ले आवे, इस लिए शब्द के प्रभाव से इनकार नहीं है । जब बादल गर्जे स्त्रियां टीन आदि को अथवा थाल बजाकर ऐसा शोर वहां करती हैं, कि बादल की गर्ज सुनाई न देवे ॥



व्रण रोगियों के लिये भी व्रण का नंगा रखना, और बाहिर नंगा फिरना बुरा है। इस ऋतु की बनाई हुई औषधियां, चूर्ण गोष्ठियां आदि शीघ्र बिगड़ जाती हैं। इस लिए ऐसी कास्टिक औषधियों के लिये यह आज्ञा है, कि वर्षा ऋतु के पश्चात् तैय्यार की जावे, और वर्षा ऋतु का अन्त होने पर वह ही नहीं, फिर नवीन तैय्यार हों। एक वर्षा व्यतीत हो जाने से औषधियां बिगड़ जाती हैं ॥

इन दिनों आर्द्रता होने से ऐसी औषधियां जिन में शोरा, नौशादर आदि हो, कठिनता से तैय्यार होनी हैं, क्योंकि प्रायः आर्द्रता के कारण गीली ही रहती हैं ॥

## वसन्त ऋतु (अर्थात्-मौसिम बहार १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक) ॥

३ ऋतुओं ग्रीष्म ऋतु, शरद ऋतु, और वर्षा ऋतु का वर्णन हो चुका है, अब वसन्त ऋतु का वर्णन किया जाता है ॥

वसन्त ऋतु को अंग्रेजी में Spring, और अरबी में रबीअ कहते हैं। इस समय को १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक नियत कर चुका हूँ। इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी, वसन्ती के अर्थ पीत के हैं, और सरसों के पीले पुष्प वारतव में इस ऋतु में अद्भुत शोभा देते हैं ॥

लाहौर में वसन्त का मेला धूम धाम से मनाया जाता है, और उस दिन से शीत ऋतु का अन्त समझा जाता है। लोग बाहिर खेतों में जाते और चित्त को प्रसन्न करते हैं। पातः काल

की वायु प्रेमी जनों के भीतर भी वैसा ही परिवर्तन करती है, जैसा कि वृक्षों के भीतर होता है, और पुष्प खिलते हैं ॥

“दिन कैसे कटेंगे बहार सभी री” इत्यादिक गीतों के शब्द प्रायः सुने जाते हैं ॥

एक संस्कृत कवि ने वसंत ऋतु की प्रशंसा की है, जो कि वास्तव में इस ऋतु के योग्य है, उसका भावार्थ निम्न लिखित है :—

“जिस ऋतु में मौलसरी, मरुवा, चंबेली, रक्त पुष्प, काको-रंटा, मुचकुन्द आदि वृक्षों के फूलों, और दाख की सुगन्धि से मदमार्ता कोयल की कूकू. उसके सुनने से उत्पन्न हुए २ कामदेव के बाणों से बीधी हुई देव कन्याएँ बार २ मोह में आती हैं, और मलयाचल की शीतल और मन्द २ बहने वाली सुगन्धित वायु के कारण आम्र के फूलों के गिरते हुए वृक्षों से रंगे हुए शरीर वाले भ्रमर वन में शोर मचाते हैं, उस ऋतु को वसन्त ऋतु कहते हैं ॥

“वसन्त ऋतु में चारों ओर उत्तम दृश्य होता है, और जंगल देखने योग्य होते हैं, केसू, कमल, आम्र, मौलसरी, अशोक आदि के पुष्प निकलते हैं, कोयल मन को हरती है, आकाश निर्मल रहता है, दक्षिण की वायु चलती है, नवीन लहलहाती हुई पत्तियाँ वृक्षों में निकलती हैं” ॥

हमें जिस बात का अनुभव नहीं, उस पर कुछ नहीं लिख सकते, परन्तु पुस्तकों में इसका बड़ा वर्णन आता है, पुराणों में काम देव का बड़ा मित्र वसन्त ऋतु ही है, काम देव ने जहां कहीं अपनी सेना का एकत्र किया है, वसन्त ऋतु सब से प्रथम

हैं, काम देव के बाण सदैव पुष्पों के होते हैं ( इन बातों का वर्णन काम शास्त्र में किया जावेगा ) श्री कृष्ण जी महाराज की रास लीला अधिकतर वसन्त में ही होता है । संस्कृत के कवियों की सारी कविता इस पर प्रकृति की जावे, तो एक पृथक् पुस्तक चाहिये । जिस स्त्री का पति परदेश गया है, उस पर तां उन कवियों ने गजब ही किया है, शतमली के वृक्ष के पुष्प की धोका बाजी पर पृष्ठ ही भर दिये हैं । वसन्त ऋतु का त्रिलोकी के जीतने वाला लिखा है । आम्र के पुष्पों की आनन्दय सुगन्धि और उस पर भ्रमरों की मस्ती, कोयल का शब्द, चम्बेली के खिलने पर उसकी सुगन्धि में मतवाले भंवर, स्वच्छ आकाश, चंद्रमा की चान्दनी, ऋतु की एक ही अवस्था यह सब मिल कर एक अनुपम अवस्था उत्पन्न करते हैं, और कवियों के अनुसार इस ऋतु में मनुष्य सब से अधिक काम के वश में होता है ॥

एक कवि लिखता है, जैसे राना की चढ़ाई पर सेना जयकारे लगाता है, इसी प्रकार वसन्त ऋतु के प्रारम्भ में आज कामदेव की सवारी निकली है, यह संसार को जीतेगा, यह मलयाचल की वायु में मतवाले हाथी पर सवार है, और कोयलों के झुंड जयकारे लगा रहे हैं ॥

## कफ की अधिकता ॥

हम इन बातों का वर्णन करते हुए आप को आगे ले चलते हैं, पिछला शिशिर ऋतु में कफ संग्रह होता रहता है, और वसन्त ऋतु में यह प्रकृपित होकर रोग उत्पन्न करता है, वागभट्ट में

लिखा है, कि “जैसे सूर्य की गरमी से बर्फ ढल जाती है, इसी भांति बसन्त में गरमी आरम्भ हो जाने से संचित हुआ कफ पतला होकर जठराग्नि को कम करके बहुत उत्पन्न करता है, अतः बसन्त के आरम्भ होते ही इस कफ को जितना चाहिये।” आत्रेय महाराज लिखते हैं, कि चित्त प्रसन्न करने वाला, शांत, मन्द, और सुगन्धित ऐसे ४ गुणों वाली वायु चखनी है। कफ इस ऋतु में प्रबल होता है ॥

## कफ को जीते ॥

लिखा है, कि वमन, विरेचन, नस्वार के द्वारा हलके और शुष्क भोजन से, और मालिश व सुगन्धित, व कफ को दूर करने वाली औषधियां लगाने से, व्यायाम और कुशादी से इस कफ को जो मनुष्य जीतता रहता है, वह बसन्त ऋतु में रोगी नहीं होगा है ॥

इस श्लोक के भीतर सब नियमों का वर्णन कर दिया है। नास मस्तिष्क शोधन के लिए है, और यह उन मनुष्यों को लेना चाहिए, जिनका मवाद नासिका के द्वारा अधिक गिरता है, या जुकाम रहता है, वमन और विरेचन द्वारा कफ शरीर से निकाला जा सकती है। बाज्र मनुष्यों का यह स्वभाव है, कि प्रत्येक फाल्गुण या चैत्र में विरेचन के द्वारा कफ शरीर से निकाल देते हैं। यह स्वभाव छालना तो उत्तम नहीं है, अलवत्ता जिनकी प्रकृति कफज हो, और इसलिए कफज रोग उनको इस ऋतु में अवश्य खताते हो, उनको अवश्य विरेचन ले लेना चाहिये। स्वस्थ मनुष्यों

के लिये केवल यही सावधानी पर्याप्त है, कि वह व्यायाम अवश्य करें ॥

भालिश भी जितनी हो सके करें । भोजन ढलका और शीत पाचक खावें, क्योंकि पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है । यदि कोई चूर्ण कफ नाशक बना हुआ हो, तो भोजन करने के पश्चात् थोड़ा सा खाया जा सकता है, जिस से अग्नि भी उत्तेज रहे, वास्तव में इसके लिए व्यायाम से बढ़कर कोई औपधि नहीं है ॥

## कफ नाशक मृदु विरेचन लिखा जाता है ॥

देशी सौंफ, रूमि सौंफ, हंसराज, बिलीलोटन, प्रत्येक ५ माशा, अंजीर बिलायती ५ संख्या पानी के एक प्याले में उवाले, जब आधा रहे, उतार कर मल छान कर गुलबन्द पौने तीन तोले मिला कर पीवें, और चने के रसा के साथ फुलका खाया करें, या डबलरोटी खावें, रात दिन इसी प्रकार करें, इस से कफ पक जावेगा ॥

सातवें या आठवें दिन उपर्युक्त विरेचन का योग बना कर काम में लावें जिसका योग भी निम्न लिखित है :—

## कफ नाशक विरेचन ॥

उस्तुखदूस, सौंफ की जड़, कासनी, अजस्वर, (हरद्वारी कुशा) प्रत्येक ७ माशा, सौंफ अधकुटी, हंसराज, खतमी के बीज प्रत्येक ६ माशा, मुनक्का बीज रहित १ तोला, अंजीर पीली ४

नग' रुमी सौंफ, कसूस बीज प्रत्येक ४ माशा, सनामकी १ तोला, रात्रि को जल में भिगो रक्खें, और गुलकन्द ५ तोला मिला कर प्रातः उगालें। जब आधा रहे, तो उताग कर मल छान कर उस में गूदा अण्डतास ५ तोला, लाल शकर आवश्यकता अनुसार घोल कर फिर उसका छान कर रोगन बादाम ६ माशा मिलाकर भिलावें यदि निशोथ चूर्ण भी ६ माशा डाल दें, तो और भी गुणकारी हो जावे, और यदि बहुत ही प्रबल विरेचन देना हो, तो गारिकून २ माशा, और रुग्मिलित करें। इस से खूब दस्त होंगे ॥

गालियों के विरेचन भी इस ऋतु में उत्तम हैं, क्योंकि वह कफ को निकालते हैं, जमालगोटा शुद्ध हो तो हानि नहीं है ॥

पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए जिन की पाचन शक्ति इन दिनों में निर्बल हो जाती है निम्न लिखित दो योग लिखे हैं, योग वास्तव में अति उत्तम और अनुभूत हैं, जिनकी पाचन शक्ति निर्वल होती है वह अवश्य इनका प्रयोग करें :—

पाचन वटी—सोठ, काला मरिच, लौंग, सेंधा नमक, काला नमक, प्रत्येक ३ तोला, अम्लवद, जवाखार, छोटा सजी, जीरा काला, श्वेत इलायची दाना, पत्रज, प्रत्येक १॥ ताला, कूट पांख छरे एक दिन बाराजी लामू के रस में, एक दिन घृतकुमारी के गूदे में और एक दिन भदरक के रस में खरल करके जंगली बर के बराबर गोलियां बनावें, और भोजन के पश्चात् या और जब आवश्यकता हो, तो प्रातः के समय गरम जल से खा लिया करें ॥

पाचक चूर्ण—अजवायन तीनों, सौंफ, अर्क पुष्प, लौंग, हरड़

की आरु, बहेड़ा छाल, आंवला, मूँठ, भिरच, पीपल, दारचीनी, पीपला मूल, सब भाग पीस कर लीमू के रस में भिगोवें, दो एक दिन के पदचात पीस कर सुखा लें. मात्रा ९ माशा ॥

## मदिरा पीना उचित है ॥

इस कफ का ध्यान रख कर किसी २ शास्त्र के भीतर मद्यपान भी उचित लिख दिया है, परन्तु मद्य कफ के दूर करने के अतिरिक्त और हानियां भी करती है. और इसका व्यसन हो जाने का सच्चा भय है, अतः जहां तक सम्भव हो. इस दुष्ट से बचना चाहिये ॥

लिखा है, कि चित्त प्रसन्न करने वाले दिल को बल देने वाले आसव, अरिष्ट, कीधु. माध्वीक, और माधवी को भिन्नो के साथ पावें, इस से यह भी ज्ञान होता है, कि यह वस्तुवें आज कल की मदिरा की न्यून नहीं होती थी. वरन आपाभियां डाल कर लाभ कर्ष बनाई जाती थीं, जैसाकि आसव, अरिष्ट तो वैद्य लोग कई प्रकार के तैयार करते हैं. जो बड़े लाभकारी होते हैं, मद्यपि भी यदि उन को छोड़ कर इन लाभकारी वस्तुओं का सेवन करें, तो यद्यपि उनको मोहि में गिराने वाला नशा न आवे, परन्तु लाभ बहुत होगा ॥

आसव औषधियों को भिगो कर उस में तेजी उत्पन्न करने से बनता है। अरिष्ट में प्रथम काढ़ करके फिर उपानोत्पदक औषधियां डाली जाती हैं, इसका यदि अर्क निकाल लिया जावे, तो नशा अधिक हो जाता है। ब्रह्मी अरिष्ट, द्राक्षासव आदि

वैद्यक की विख्यात औषधियां हैं। सीधू गन्ने के रस से बनता है। माध्वीक दाख अंगूर आदि से बनाया जाता है। माधवी शहद के संस्कारों से बनाई जाती है। अन्तिम वर्णित तीन लग भग मदिरा की समान हैं ॥

**अब हम केवल एक द्राक्ष आसव का योग लिखते हैं;** जो कि अरिष्ट की न्याई तैय्यार होता है ॥

**योग--**दाख २॥ सेर, मिश्री १ सेर, बेर की जड़ १॥ सेर, धाय के फूल १ पाव, सुपारी ५ छटांक, जावित्री, जायफल, लौंग, एक २ छटांक, त्रिफला (हर्द, बहेड़ा, आंवला) ३ छटांक, सौंफ, दारचीनी, इलायची दाना छोटी या बड़ी, प्रत्येक १ छटांक, सोंठ, मिरच, पीपल, एक २ छटांक, केशर १ तोला, कन्तूरी ३ माशा ॥

प्रथम मुनक्का को १६ गुणा जल में उबालें, जब आधा रह जावे, सब औषधियां डाल कर घड़े में बन्द करके भूमि में दबा दें, और १ मास के पश्चात् निकालें। मात्रा २ तोला, पुष्टिकारक है, कफ के दूर करने वाला है, चित्त प्रसन्न करने वाला है, रंग को ठीक करता है। लोहासव आदि भी बहुत लाभकारी हैं, परन्तु यदि इन के योग भी देने लग जावें, तो लेख लम्बा हो जावेगा ॥

**अहित--**जब हम को नियम मालूम हो गया, तो साफ बात है, भारी, कब्ज करने वाली वस्तुओं को नहीं खाना चाहिये, या कम खाना चाहिये, जैसे नाड़ी का शाक, पोई का शाक, उड़द, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, तिल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध,



तेल की वस्तुएँ, उड़द, का बड़ा आदि, चिकनी वस्तुएँ, दिन का सोना, अधिक मीठा खाना, दही छाछ भी इस ऋतु में उत्तम नहीं है, पनीर वर्जित है, दूध ऊण करके पीना चाहिये ॥

**व्यायाम**--व्यायाम के सम्बन्ध में विस्तार पूर्वक पीछे ऋतुओं के वर्णन में लिखा जा चुका है। व्यायाम से बढ़ कर चित्त प्रसन्न करने वाली व कफ के दूर करने वाली अरिष्ट व पाचक व कफ नाशक चूर्ण क्या हो सकते हैं। जो इस ऋतु में खूब व्यायाम करते, हैं, वह मोटे नहीं होते ॥

लिखा है, कि वसंत ऋतु में सैर सब ऋतुओं से बढ़ कर लाभ करती है, इस लिए एक पथ दो काज हो जाते हैं। यदि प्रातःकाल बाहर सैर को निकल जावें, और बाहर खुली वायु में व्यायाम करें। व्यायाम का पूरा लाभ तभी होता है, कि शीघ्र २ हम जितनी वायु भीतर ले जावें, वह सब साफ हो। व्यायाम उस समय तक करना चाहिये, जब कि पसीना आ जावे। इस ऋतु में व्यायाम करना सब लेखकों ने अत्यन्त लाभकारी लिखा है ॥

व्यायाम तो सदा ही लाभकारी है, परन्तु शोक कि दिन प्रति दिन व्यायाम का रिवाज इस देश से उठता जाता है, अखाड़े अब इतने दिखाई नहीं देते, और जो हैं वहां पड़े लिखे आदमी जाते नहीं हैं, साधारण मनुष्य जाते और लाभ उठाते हैं, यदि असीर लोग इन के साथ मिलना नहीं चाहते तो क्यों अपने अखाड़े नहीं बना लेते ? भले काम में लज्जा

नहीं चाहिये । क्या तुम को ध्यान नहीं, कि दिन प्रति दिन हमारी संतान कितनी निर्वल हो रही है । क्या शांद्दौला के चूहे उत्तन्न करना चाहते हो ? जहां तक तुम से हो सके, खूब व्यायाम किया करो, और औरों को कराया करो । यदि ईश्वर ने इतनी सामर्थ्य दी है, तो अपने बागीचों में अखाड़ा बना दो, और व्यायाम की सामग्री मंगवा लो, और लोगों को बुलवाओ, और दूसरों को व्यायाम करने का शौक दिलाओ, देशोपकारक के पाठकों में से कई कहा करते हैं, कि देशोपकारक में क्यों इतने व्यायाम लेख अंकित होते रहते हैं । मैं क्या कहूं, मुझे यह देख कर शोक होता है, कि व्यायाम का शौक कम हो रहा है । जीवन संप्राम बहुत बढ़ गया है, प्रत्येक आगे बढ़ना चाहता है । परन्तु स्वास्थ्य को देकर कोई वस्तु न लो, आरोग्यता का ध्यान रखो, और फिर निस्संदेह परिश्रम करो कौन रोकता है ॥

## सैर ॥

सैर के लाभ लिखने की यहां कोई आवश्यकता नहीं है, मुझे केवल यह बतलाना है, कि सैर सब से लाभकारी वसन्त ऋतु में है । वसन्त के दिनों में जो नियम पूर्वक सैर करता है, वह प्रसन्न रहता है । चेहरा लाल हो जाता है । मैंने स्वयम् पिछले दिनों जब नदी पर जाकर व्यायाम करनी आरम्भ की, जिस से वसन्त की सैर हो जाती और व्यायाम भी होता था, तो मैंने देखा, कि मैं पहिले की अपेक्षा स्वस्थ हो गया था, यद्यपि व्यायाम

पहिले भी होता था। शास्त्रों में “वसन्ते भ्रमणं श्रेष्ठं” लिखा है। इस पद में न केवल वसन्त ऋतु में विशेष रूप से अधिक सैर करने की शिक्षा है, वरन् प्रति दिन सैर करने की आज्ञा भी दे दी है, क्योंकि लिखा है, कि विचार से प्रतीत होता है, कि एक दिन के भीतर भी ६ ऋतु व्यतीत हो जाते हैं ॥

प्रातःकाल से १ पहर तक वसन्त की सी ऋतु रहती है, इस के आगे ग्रीष्म है, और इसी भांति हेमन्त ऋतु तक गिन जावें ॥ .

अतः जब प्रति दिन वसन्त आती है, तो प्रति दिन सैर की शिक्षा भी होगई, इस से बढ़ कर एक और नियम भी इस एक छोटे से वाक्य से मिलता है:—

वसन्त ऋतु की सी ऋतु प्रातःकाल से एक पहर तक अधिक से अधिक है, वास्तव में यही समय सैर के लिये उत्तम है। शास्त्र का कथन है:—

“वसन्ते भ्रमणं पथ्यम्” ॥

वसन्त में घूमना सदा पथ्य है, अर्थात् कफ नाशक है ॥

इस से प्रतीत हो जाता है, कि वसन्त ऋतु में खूब घूमा करो; और प्रति दिन प्रातः सैर के लिये जाया करो। प्रातःकाल की वायु शान्त होती है, और शान्ति देती है ॥

मिंसज हम्फरी साहिबा लिखती हैं:—“कि बहुत सी स्त्रियों के रंग इस वास्ते खराब हो जाते हैं, कि ताजा वायु उन से दूर रहती है” ॥

एक लेडी साहिबा लिखती हैं, कि “सब युवा स्त्रियों के चेहरे गुलाब की भांति खिल जावेंगे, यदि वह प्रति दिन प्रातः खुली वायु में निकलें, विशेष कर वसंत के दिनों में और ओस एकत्र करके चेहरों पर मलें” ॥

सैर के सम्बन्ध में आवश्यक शिक्षाएँ वही हैं, जिन का मैं पहिले वर्णन कर चुका हूँ, अतः यहां और अधिक न लिखता हुआ केवल इन शब्दों से इस लेख को समाप्त करता हूँ ॥

यदि तुम स्वस्थ और सुन्दर होना चाहते हो  
तो स्वयम् सैर करो और अपनी स्त्री को भी  
सैर कराओ ॥

इस से तुम्हारी सन्तान भी सुन्दर और आरोग्य होगी ॥

**स्नान**—नियमों का तो वर्णन हो चुका है, वसन्त ऋतु में भी दैनिक स्नान ही चाहिये, शास्त्रकार लिखते हैं, कि स्नान करने के पश्चात् कर्पूर, केशर, अगर मले, चन्दन लगावे । इस से कफ को शान्ति होती है, चिन् प्रसन्न रहता है, जो कि आवश्यक है ॥

उबटन मलना इस ऋतु में अत्यन्त लाभकारी लिखा है, स्नान से प्रथम यदि यह हो सके, तो उत्तम होगा । निम्न लिखित उबटन बहुत उत्तम हैः—

**योग**—रक्त चंदन, नागरमोथा, सरसों श्वेत, जौ का आटा,

साबुन अंगरेजी, सोडा चाई कारव, निशास्ता, गेहूं, जीरा, लोध बादाम, सम भाग पोस कर रखें । केशर, अगर व चन्दन का लेप करना बड़ा लाभकारी लिखा है ॥

**आहार अन्न जल**--जल के सम्बन्ध में तो केवल इतना लिखा है, कि भोजन पश्चात् न पीना चाहिए । कफ को बढ़ाता है, कभी २ गरम २ जल पीना कफ को शान्त करता है, और भोजन को पचाता है, प्रायः जब कि अजीर्ण आदि प्रतीत हो तो चार घूंट ऊष्ण जल को पीना चित्त को ठीक कर देता है ॥

कफ की अधिकता वालों के लिये लिखा है, सोंठ के साथ औटाया हुआ जल और खैर सार, चंदन, आदि का औटाया हुआ जल, या शहद मिला हुआ जल या नागरमोथा डाल कर औटाया हुआ जल, लाभकारी है" ॥

वह भोजन जिनका स्वाद रुखा, कसैला, तीक्ष्ण और रुड़वा हो, कफ को दूर करते हैं, वह इस ऋतु में उचित हैं, पान लाभकारी है, शहद मिला कर हर्ड़ का चूर्ण खाना बहुत ही गुणकारी है । नरम, शुष्क व ऊष्ण और हलके भोजन उत्तम हैं ॥

केशर, त्रिफला ( हर्ड़, वहेड़ा, आंवला ), त्रिकुटा ( पीपल, काली मरिच, सोंठ ), हलदी, अहूसा, भांग, पीपलामूल, अश्वगन्ध, अजवायन, जीरा, अदरक, बिसखपरा, मूली, पेठा, हर्गि, मेथी, तुंवड़ा, पका हुआ खीरा, बड़ी व छोटी दूधी, बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, परवल, जिमीकन्द, करेला, शहद मिली

पीपल, शहद मिली हई, सांठी के चावल, सरसों, चने, मटर, जौ, मूंग, अरहर, कोदों, सामरिया, पसाई, मसूर, रक्त चावल, राई, जुवार, चूका का साग, सहंजना, पक्का तरबूज, वेंगन, लहसन, शहद, पुरानी मदिरा, धारोष्ण गोदुग्ध, पान, खील, त्रिकुटा, और जवांखार मिलाकर छाल, कढ़ी आदि वस्तुएँ इस ऋतु में उचित हैं। नाड़ी का साग, पोई का साग, तोरई, उड़द, दही, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, राजमाष, चावल, तिल चावल या दाल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध, उड़द का बड़ा, तैल की वस्तुएँ, खट्टी वस्तुएँ, बहुत तर वस्तु, देर में पचने वाले, कफ वाले भोजन, मीठा, अधिक खाना इस ऋतु में अनुचित हैं ॥

मांस भक्षियों के लिए जंगली जीवों का मांस शशा, मृग, चकरा, तीतर, लवा, चिड़ा, मोर, नदी, तालाब आदि की मछली, और छोटी मछली पथ्य है। और घोंघा, मेढा और मुरगा आदि अपथ्य हैं ॥

### रहने का वर्णन ॥

एक स्थान पर इस प्रकार लिखा है, “दक्षिण की वायु से शीतल हुए, जिन में चारों ओर पानी की धारें बह रही हों, वृक्ष खूब लगे हों, कहीं इतने घने, कि सूर्य दिखाई न देवे, कहीं ऐसे कि सूर्य कभी २ झलक देवे, झरोखों वाला महल बना हो, कोयल कूक रही हो, भांति २ के फूल खिल रहे हों, वृक्ष झुक २ कर और झूम २ कर भूमि झूम रहे हों, ऐसे वातावरण में दोपहर व्यतीत करे” ॥

फिर लिखा है:—कर्पूर, चंदन, व केशर लगे हुए अगर की धूनी देकर सुगन्धित श्वेत वस्त्र पलंग पर बिछावें, उबटन भी इस ऋतु में गुणकारी लिखा है, निम्न लिखित योग बहुत उत्तम है ॥

रक्त चन्दन, नागरमोथा, केशर, सरसों, यवचूर्ण, साबुन, सोडा वाईकार्व, निशास्ता, जीरा, लोध, बादाम गिरी, सम भाग पीस कर यथा विधि मलें ॥

**अन्नजल**—के चास्ते केवल यह लिखा है, कि भोजन पोंछे न पीवें, कफ बढ़ता है, ऊष्ण जल कफ को शान्त करता है, यदि अपाचन हो तो २-३ घूंट ऊष्ण जल पीना उसको ठीक कर देता है ॥

फिर लिखा है:—कर्पूर, चन्दन व केशर, लगे हुए अगर, की धूनी देकर सुगन्धित श्वेत वस्त्र पलंग पर बिछावें ॥

“गाढालिङ्गनं चुम्बनादि रचितैः, संवधयन मन्मथम् ।

सेवेतां प्रमदां वसन्त समये, श्लेष्मं क्षयार्थं पुमान्” ॥

सैर इस ऋतु में गुणकारी है अतः दिन को रहने का किसी उपवन में प्रवन्ध हो सके तो उत्तम है, प्रत्येक अवस्था में गृह जितना सम्भव हो हवादार होना चाहिये । वसन्त ऋतु में श्वेत और साफ सुथरे पहिने चाहियें, और चित्त को प्रसन्न रखना चाहिये ॥

**मैथुन**—जैसा कि लिखा गया, कवियों ने इस ऋतु के भीतर अपनी स्त्री के साथ हंसी, ठट्ठा, मखौल, खेल, कूद को बहुत ही उत्तम माना है ॥

एक कवि लिखता है, कि इस ऋतु में स्त्री के साथ प्रेम से रहे, सदा ही घर में प्रेम से रहना चाहिये, परन्तु विशेष रूप से लिखने का यह अभिप्राय है, कि हंसी खुशी से रहे। एक और कवि लिखता है, कि धन्य हैं वह लोग, जो अपने महलों के भीतर सोते हैं, जहां उनकी स्त्री गायन करती है, और हाथ से ताल करती है, धन्य हैं वह जो झूलती हुई चारपायी पर लेटते हैं, तान सुनते हैं, धन्य हैं, वह जो एकत्र झूले झूलते हैं ॥

### ‘गीतान्तरे च विधिवत् सुरतं निषेव्यम्’ ॥

दूसरा कवि लिखता है कि शीतोष्ण जल से स्नान करके वस्त्र आभूषण पहन अपनी प्रिया के साथ बगीचे में जाकर खेलें एक और कवि लिखता है, झरने व झरोखे का पानी, पुराने गेहूं और सुन्दर स्त्री का नृत्य देखना वसंत ऋतु में उत्तम है ॥

यह सब खेल तमाशे व भोग आदि जिनको समय है, दुनियां के भीतर और कोई काम नहीं करते हैं, उन के लिये ही होंगे, परन्तु यह हम अवश्य लिख देना चाहते हैं—

कि मैथुन के लिए जो नियम वर्णन किए गए हैं, उन से नहीं बढ़ना चाहिए, आरोग्य स्वस्थ मनुष्य के वास्ते इस ऋतु में प्रति सप्ताह एक बार से बढ़ना मूढ़ता है, और जो रोगी हैं, वह इस समय को अपने रोग के बढ़ाने वाला न बनावें ॥

और स्मरण रहे, कि विषय को जितना कोई बढ़ावेगा यह बढ़ेगा, और जितना घटावेगा, घटेगा। इस लिए जिन को



संग्रह में कुछ करना है, जो जीवन को उत्तम आदर्श समझने हैं, जो नेकी को सब से बड़ा धन खयाल करते हैं, उन को इस को घटाना चाहिए ॥

**नींद**--सोने के सम्बन्ध में सब प्रकार की शिक्षाएं जो आवश्यक थीं इस पुस्तक में दी जा चुकी हैं । यहां केवल इतना लिख देना पर्याप्त है, कि दिन में सोने से कफ की वृद्धि होती है, और कफ इन दिनों प्रबल होता है, अतः दिन को नहीं सोना चाहिये, कफ प्रकृति वालों को विशेष रूप से इस ऋतु में थोड़ा सोना चाहिये, इस से वह कफ की अधिकता से सुरक्षित रहेंगे, परन्तु न इतना थोड़ा कि चित्त खराब रहे । प्रातःकाल हीं उठना चाहिए उस समय सोने से कफ बढ़ता है, और सैर का समय भी जाता रहता है ॥

**विविध**--जो मनुष्य हर्ष का सेवन करते हैं, इन दिनों में उन को शहद या गुड़ के साथ खानी चाहिए इस के दैनिक सेवन से सब रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

पसीना निकालना, हुक्का पीना, कुरली करना, वमन, विरेचन, नेत्रों में अंजन, रात्रि को जागना, शोक करना, यह वसंत ऋतु में हितकर लिखे हैं । शोक करना और रात्रि को जागना यद्यपि कफ को शान्त करी है, और इस अभिप्राय के लिये लेखक ने लिखा है । परन्तु रात्रि को अधिक न जागना चाहिये, और शोक कभी न करना चाहिये, चाहे कितना ही कफ हो । क्या और विधियां थोड़ी हैं ॥

## शरद ऋतु का वर्णन ॥

( अर्थात् १६ सितम्बर से १५ नवम्बर तक )

आसौज, कार्तिक को हम शरद ऋतु मान चुके हैं, इस को मौसम खिजां या कसल खरीक और अंगरेजी में आटम कहते हैं, आसौज, कार्तिक, शरद ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों ने इस प्रकार लिखी है:—

“तीक्ष्ण हुए सूर्य की तीक्ष्ण किरणों से सूखा हुआ कीचड़ जिस ऋतु में होता है, बादल दूर हो जाते हैं, चांद की चांदनी इसी लिए भली भांति भूमि पर पड़ती है, कहीं २ तालाब और जोहड़ भरे हुए होते हैं, और उनके भीतर कमल आदि झूमते हैं, उस को शरद ऋतु कहते हैं” ॥

शरद ऋतु में सूर्य पीला और ऊष्ण हो जाता है । आकाश में श्वेत मेघ दिखाई देते हैं, साफ भी हो जाता है, तालाबों के भीतर कमल फूलते हैं, और हंस आते हैं, और ऊंची नीची पृथ्वी कीचड़ और वृक्षों से भरी रहती है । कीचड़ सूखने लगती है, वृक्षों में घुन लगता है । पिया चांसा, सतौंस, कांस, घास, साल और बंधूक वृक्ष इस ऋतु में बढ़ते हैं, सारस इस ऋतु में बोलता है, चांदनी बड़ी आनन्ददायक होती है ॥

वाल्मीक ने नदियों की दशा को एक उदाहरण से खूब समझाया है । संस्कृत के कवि भी अद्भुत ही लिखते हैं ॥

“शरद ऋतु में नदियां अपने रेतीले किनारे को धीरे २

दिखाती हैं, जैसे नऊड़ा स्त्री प्रथम समागम में जंघा धीरे २ दिखाती है, सारांश यह है, कि धीरे २ जल कम हो जाता है, और किनारे की रेत दिखाई देने लगती है ॥

“शरद ऋतु में कमल खिलता है, चमेली की सुगंध फैलती है, सरकंडे व जाही के फूल दूर से अद्भुत आनन्द देते हैं” ॥

इसी प्रकार और बातें भी लिखी हैं। अतः जिस ऋतु में कमल फूलें, हंस प्रसन्न हों, वर्षा के पश्चात् बादल श्वेत हों, आकाश स्वच्छ हो, सताना आदि के वृक्ष हरे भरे हों, नदियों का जल कम होना आरम्भ हो, इस को शरद ऋतु जानें। इस में दिन को गरमी और रात्रि को शरदी हो जाती है ॥

जैसा कि वर्णन हो चुका है, पित्त वर्षा में संग्रह होता है, और शरद ऋतु में कुपित्त होता है, इसी लिए पैक्षिक रोग इस ऋतु में उत्पन्न होते हैं, इस को सन्मुख रख कर निम्न लिखित पथ्यापथ्य अंकित करते हैं:—

### शरद ऋतु में पथ्य ॥

खांड के साथ आमला का चूर्ण गरमी को बढ़ने नहीं देता है, कभी २ खाया जावे। जो लोग हरड़ खाते हैं, धनियां सेंधा नमक, गोभी, कमलगट्टा, दाख, घी, नारियल का पानी, सिखरन (जिस का वर्णन वर्षा ऋतु में हो चुका है), गुड़म्वा, खुम्भ, हरा तरबूज, चौलाई, परवल, बकरी का दूध, बथुवा, पोई का शाक, नाड़ी शाक, दूध की खीर, सांठी चावल, जलेबी, केनी, फेला, शाली चावल, चूका शाक, तोरी, सिंघाड़ा, अनार.

लेंगु, कसेरु, गेहूं, मक्खन, मलाई आदि और मांस खाने वालों के लिए मृग, मोर, तीतर, ककरा, शशा, छोटी मछली पथ्य हैं ॥

**वर्जित**--पीपल, लाल मिरच, भांग, लहसन, हॉग, वैंगन, कढ़ी, ककड़ी, सरसों का तैल, मदिरा, गुड़ आदि ऊष्ण पदार्थ दाख, तरबूज, मांस खाने वालों के वास्ते, बड़ी मछली, मोर, मेंढा आदि ऊष्ण मांस वर्जित लिखे हैं ॥

असली अभिप्राय यह है, कि ऊष्ण वस्तुएँ थोड़ी खाना चाहियें, और निर्बल मनुष्यों व रोगियों को सर्वथा नहीं खाना चाहियें, तीक्ष्ण स्वाद वाली वस्तुएँ ऊष्ण होती हैं, वह छोड़ दें, शीतल वस्तुओं को निस्सन्देह खावें । कसैले, मीठे, नमकीन, और चित्त प्रसन्न करने वाले भोजन हितकर हैं ॥

**पानी**--पानी जो पिया जावे, साफ सुथरा होना चाहिए । वर्षा का साफ जल एकत्र किया हुआ पीवें, बरफ का जल और साफ चश्मे का जल पीवें । नदी जल भी इस ऋतु में साफ होता है, अभिप्राय यह है कि ऐसा जल हो जो चित्त को प्रसन्न करे शान्ति देवे, साफ और निर्मल हो, हंसोदक इसी लिए लिखा है ॥

### हंसोदक ॥

“सारा दिन सूर्य की किरणों से उष्ण रहे, और रात्रि को चन्द्रमा की किरणों से शरद होता रहे, और अगस्त के चढ़ने से पवित्र और निर्विष होगया हो, उसको हंसोदक कहते हैं” ॥

भाद्रों के अन्त में १५ सितम्बर के आस पास ही एक तारा अगस्त नाम का निकलता है, जिस के निकलने से जन्म पवित्र हो जाते हैं, मैल उन में नहीं रहता है, विशेष कर वर्षा का जल जो तालाबों नदियों आदि में होता है । कृष्ण के भी ऐसे जल को लेकर दिन भर धूप में रक्खें, और रात्रि को चांदनी में रक्खें ॥

धूप में रखने से तो सब रोग कीटाणु ऋतु जन्य रोग दूर हो जाते हैं, और सायंकाल के समय फिर वह जब ठंडा हो जाता है, तो जो मनुष्य उस को पीते हैं, और ईश्वर सामर्थ्य दे तो उस से स्नान करते हैं, वह इस ऋतु में स्वस्थ रहते हैं, यह गरमी को जीतता है, शुष्क नहीं रहता है, हलका हो जाता है ॥

**स्नान**—इस ऋतु में शीत जल से स्नान करना शान्ति देता है, और साफ और पवित्र जल से स्नान करना चाहिये, स्नान के पश्चात् चन्द्रन मलना प्रायः लिखा है, क्योंकि चन्द्रन सब ऊष्णता को दूर करके चित्त को प्रसन्न कर देता है, और चित्त प्रसन्न रखना इस ऋतु में विशेष कर लिखा है । स्मरण रहे कि चित्त की प्रसन्नता से गरमी कम होती है, और क्रोध, शोक, व दुःख से बढ़ती है, यह इस ऋतु में वर्जित है । इस ऋतु में कुछ पेमे त्योहार भी हैं, जिन में लोग हंसते खेलते हैं ॥

## इसी वास्ते लिखा है ॥

सित्रों के साथ रहना, मीठा बोलना, सुगंधित सुन्दर फूलों की माला पहिनना हितकर हैं, और क्रोध आदि हानि-कारक हैं ॥

**निद्रा** के सम्बन्ध में पहिले लिखी हुई शिक्षाओं को मिलाकर केवल इतना लिखना पर्याप्त है, कि रात्रि को जागृति से रुक्षता बढ़ती है, इस लिए रात्री को बहुत जागना रुक्षता को बढ़ाता है, अतः रात्रि को बहुत नहीं जागना चाहिये, और इन दिनों दिन में सोने से चित्त खराब रहता है, अतः दिन में सोना भी नहीं चाहिए। एक स्थान पर लिखा है:—

चांदनी चन्दन, कर्पूर, उशीर, मोती, फूलों की माला, और सुन्दर वस्त्रों से सजाई हुई साफ छत में रात्रि के प्रथम भाग में चांदनी में विहार करें ॥

चांदनी का आनन्द तो इस ऋतु में है, परन्तु रात्रि के प्रथम भाग के पश्चात् ओस पड़नी आरम्भ हो जाती है, शीत अधिक हो जाती है, अतः छाया में हो जाना उत्तम है ॥

**मैथुन**--इस ऋतु में कम करना चाहिये, मैथुन को वर्जित बातों के शीर्षक में इसी लिए गिना है। लिखा है, कि मनुष्य को मैथुन से प्रथम इस ऋतु में चन्दन लगाना चाहिए, और ऊष्ण करके शीतल कर लिया हुआ दुग्ध प्रथम पी लेना चाहिये ॥

**साधारण शिक्षाएँ**--वस्त्र इस ऋतु में साफ पहिनने

चाहियें। श्वेत वस्त्र बहुत उत्तम हैं। धूप में नहीं फिरना चाहिये। इस ऋतु की धूप खराब है, हरे वृक्षों की छाया में बैठना चाहिये॥

**रक्तस्त्राव तथा विरेचन**--जैसे उधर वसन्त में विरेचन लेना लिखा है, ऐसे ही इधर शरद ऋतु में आरोग्यता के लिये विरेचन लेना लिखा है, इस के सम्बन्ध में आवश्यक सूचनाएँ उस स्थान पर दी जा चुकी हैं, इस लिए यहां लिखने की आवश्यकता नहीं है, जो आरोग्य रहने के लिये व्रमन, विरेचन आदि लेते हैं, और कोई वर्ष प्रति वर्ष या दो तीन वर्ष के पश्चात् लेते हैं, उन के लिए यह ऋतु अच्छी है। रुधिर इन दिनों बढ़ता है, और कुछ विगड़ भी जाता है, अतः रक्तस्त्राव के लिए यह ऋतु उत्तम है, और काबुल आदि की ओर जहां फलों की अधिकता के कारण लोगों के भीतर रक्त बहुत बढ़ता है, वह लोग अवश्य इस ऋतु में रुधिर निकलवा लेते हैं ॥

### ऋतु सम्बन्धी रोगों का वर्णन ॥

इन दिनों मैलेरिया सब से अधिक होता है। यद्यपि शरद ऋतु में भी वर्णन हो चुका है, फिर भी इस स्थान पर आप को यह समझा कर कि मैलेरिया क्या है, इस लेख को समाप्त करता हूं। पाठकगण ! मेरी रचित "मैलेरिया" नामी पुस्तक को देखें, जो कि छप चुकी है मूल्य ॥=) है ॥

### मैलेरिया ज्वर की हानि ॥

मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु है, डाक्टर

डबल्यू हिचन्सन साहिब लिखते हैं, कि “जितने मनुष्य मैलेरिया से मर चुके हैं, उतने सब लड़ाइयों में नहीं मारे गये होंगे। मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु प्रमाणित हो रहा है, हम उससे बेसुध हैं, और हानि दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, मौसिमी प्रकोप के दिनों में कभी २ इस दुष्ट से कुटुम्ब के कुटुम्ब लेटे हुए होते हैं”। एक बार लाहौर के लाहौरी दरवाजे पर किसी मनचले मनुष्य ने यह लिखकर लगाया था, कि ‘बह मनुष्य हरामजादा होगा, जिस को इस ऋतु में ज्वर नहीं आया’। वास्तव में उस साल कोई घर खाली होगा, जिस में एक दो विस्तरे मैलेरिया ज्वर के रोगियों के न पड़े रहते हों। तत्त्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया देशों के देशों का नाश कर सकता है, यूनान का नाश भा मैलेरिया से ही हुआ था, भारतवर्ष के भीतर प्रति वर्ष न केवल इससे अनगणित लोग निर्बल, कृश और सदा के लिए रोगी होते जाते हैं, वरन् अनगणित मृत्युएँ भी इसी से होती हैं। सुशिक्षित देशों में जहाँ २ इस रोग का जोर है, इस के दूर करने के लिये सहस्रों यत्न किये जाते हैं, और करोड़ों रुपया व्यय किया जाता है। इंगलिस्तान में भी शीत देश होते हुए भी एक समय इस का क्रोप हो चुका है, परन्तु नालियों के उचित प्रवन्ध से जल सड़ने न देने वाली विधियों ने इस को वहाँ से दूर कर दिया है। इतनी पुस्तकें अंगरेजी में हर एक देश में लिखी गई हैं, कि जिन के नाम लिखने के वास्ते भी एक पुस्तक चाहिये ॥



मैलेरिया पर डाक्टर मेल्ली इटली निवासी की पुस्तक, डाक्टर मैन्सन की पुस्तक, और डाक्टरान ऐस. क्रस्टाफर, स्टीफन, आदि की लिखित पुस्तकें अपने समय की स्मृति स्वरूप हैं। डाक्टरों का सदा से मैलेरिया के साथ युद्ध रहा है। आनन्द का विषय है, कि भारत सरकार भी एतद्देशीय मैलेरिया के अनुसन्धान के लिए बहुत सी सहायता कर रही है, और बहुत सी पुस्तकें मैलेरिया के मच्छरों के अनुसन्धान पर लिखी गई हैं ॥

डाक्टर ऐंडरयूचैनिन साहिब ने नागपुर के कारागार में बड़ा भारी अनुसन्धान करके एक पुस्तक लिखी है, जिस में मैलेरिया की उत्पत्ति का विस्तार पूर्वक वर्णन है। यह शोक से देखा जाता है, कि पब्लिक के लिये छोटी २ सहज पुस्तकें इस विषय पर नहीं लिखी गई हैं, अंगरेजी की पुस्तकें वास्तव में डाक्टरों के काम की होती हैं। साधारण मनुष्यों को उन से बहुत कुछ तात्पर्य नहीं होता, कि मैलेरिया उत्पन्न करने वाले मच्छर कितनी प्रकार के हैं, उन के शिर व मुख किस प्रकार के होते हैं, किस भांति तेज खुर्दशीन के नीचे रख कर उनको पहिचाना जाता है, रुधिर परीक्षा करने से कैसे प्रतीत हो सकता है, कि इन के भीतर मैलेरिया ज्वर के जर्मज हैं वा नहीं। साधारण मनुष्यों के लिये और मैं कहूंगा कि बहुत से डाक्टरों, वैद्यों, और हकीमों के वास्ते साधारण रूप से समझ में आने वाली बातों की आवश्यकता है। मैलेरिया क्या है,

लक्षण क्या है, किस प्रकार उत्पन्न होता है, किस प्रकार दूर हो सकता है, चिकित्सा क्या है, इत्यादि २ आवश्यक बातें पब्लिक को बताने की आवश्यकता होती है, और इसी उद्देश्य के लिये मैं लेखनी उठाई हूँ ॥

## मैलेरिया ज्वर ॥

(विषम ज्वर)

**नाम**—मैलेरिया ज्वर के लिये मौस्मी ज्वर ही साधारण नाम है, इस लिये नहीं, कि यह विशेष ऋतु में ही होता है, बल्कि इस लिये कि विशेष ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् सड़ांध उत्पन्न होती है, तो अधिक होता है । कोश २ इस को विषैली वायु तवखीर शमशी के नाम से पुकारते हैं, पित्तज्वर के लक्षण इस में पाए जाते हैं । अंगरेजी पुस्तकों में इस के विविध नाम पढ़े जाते हैं, एग्यू (Ague) पालाडिस्म (Paludism) मार्शफीवर, और टेल्यूरिक (Teluric) आदि, स्याह बुखार, अफरीकी बुखार, बरमा बुखार, रोमन बुखार, आदि नाम भी इस स्थान पर होने वाले मैलेरिया ज्वर ही के हैं । मैलेरिया के शब्दार्थ खराब वायु (तवखीर शमशी) के हैं । टेल्यूरिक के अर्थ भूमि से उत्पन्न होने वाला है । इन बातों से प्रतीत होता है, कि दूषित वायु अथवा दूषित भूमि की भाप से उत्पन्न होता है, और यही विश्वास चिरकाल तक चला आया, जब तक कि खुर्दबीन के अनुसन्धान से यह प्रतीत न हुआ, कि इस का

असली कारण एक प्रकार के मच्छर हैं, अतएव वास्तव में यह सब नाम उचित नहीं हैं ॥

**स्थान**--मैलेरिया वास्तव में ऊष्ण देशों का रोग है, नात्त्युष्ण देशों में ग्रीष्म ऋतु में होता है। शीत देशों में कभी २ ही देखा गया है, जैसे कि इंग्लैंड व स्काटलैंड में भी रह चुका है, परन्तु इस का अधिक जोर ऊष्ण प्रधान देशों में ही होता है, और इसी लिये इस को (Tropical) रोग भी कहते हैं। एक २ समय में आधे से अधिक मनुष्य ऊष्ण देशों के रोग ग्रस्त हो जाते हैं। यह बात विशेष रूप से अब प्रतीत हो चुकी है, कि खराब दुर्गन्धि युक्ति खड़े जल के आस पास मैलेरिया का अधिक प्रभाव होता है ॥

**एक डाक्टर लिखता है:—**

“यह रोग घास के बड़े मैदानों, और जंगलों में पाया जाता है, और खतइस्तवा के पास की दलदलों में और उजाड़ों में इस का वेग होता है” ॥

सारांश यह है कि जहां २ जल ठँहरा रहता है, और सड़ने का अवसर मिलता है, वहां २ मैलेरिया पाया जाता है। मैदानों में जहां जल बहने की निचान न हो, पहाड़ियां नदियां जहां एकत्र होने के स्थान हों, और उन प्रान्तों में जहां छप्पड़ अधिक हों, मैलेरिया अवश्य पाया जाता है। बंगाल में सब से प्रथम

मैलेरिया आरम्भ हुआ, उसी स्थान से सारे देश में फैला वर्णन किया जाता है, और मैंने देखा कि वहां छप्पड़ों का बहुत रिवाज है, वर्षा का वह जल अपने छप्पड़ों या कंधे पक्के तालवों में एकत्र रखते हैं। एक २ ग्राम में कई २ ऐसे छप्पड़ देखे गए। ऊपर लिखित बात का यही कारण है, कि वर्षा ऋतु में और उस के पश्चात् मैलेरिया अधिक होता है। और इसी कारण से लोगों ने इस का नाम ही मौसमी ज्वर रख लिया है, मनुष्य गणना के देखने से ऐसे स्थानों का भी पता लगता है, जहां इस प्रकार के स्थित जल विलकुल नहीं हैं, परन्तु सम्भव है, कि वहां थोड़ा बहुत जल और मैलेरिया का इस प्रकार का दृढ़ सम्बन्ध है, कि लोगों का यह खयाल अयुक्त न था, कि रोग भूमि की विपैली भाप श्वास में जाने से उत्पन्न होता है, बहुत सी पुस्तकों में लिखा जाता रहा है, कि नमदार भूमि की भाप मैलेरिया का कारण है, लोग वर्णन करते थे, कि भूमि खोदते हुए भाप लगी और ज्वर होगया। साईन्स उन्नति कर रहा है, और अब हम को पता लग गया है, कि भूमि की वाष्प मैलेरिया का कारण नहीं है, प्रत्युत ऐसे स्थानों में सुगमता से पलने वाले सूक्ष्म मच्छर इस का कारण हैं॥

**छूत**--नए अनुसन्धानों से यह भी प्रमाणित हो गया है, कि मैलेरिया एक दूसरे में इन्हीं मच्छरों के द्वारा प्रभाव कर जाता है, मैलेरिया जिस ग्राम में अधिक हो, यदि कोई मनुष्य

उस ग्राम में जाता है, तो प्रायः प्रथम रात्रि को ही मैलेरिया का प्रभाव हो जाता है, रोगी और स्वस्थ यदि उचित अवस्था के भीतर सावधानी से रहें, तो रक्षा हो सकती है ॥

**मैलेरिया के लक्षण**--मैलेरिया का जब प्रभाव रुधिर में होता है, तो रुधिर के भीतर मैलेरिया के कीटाणु की उत्पत्ति होते हुए कई २ दिन तक कोई भी प्रभाव ज्ञात नहीं होता है । २० दिन और कभी ३०—३० दिन तक रोगी सर्वथा आरोग्य प्रतीत होता है, परन्तु किसी २ को तीसरे चौथे दिन ही लक्षण प्रतीत हो जाते हैं, इस समय को उत्पत्ति समय कहना चाहिये, जब कि रुधिर के भीतर विष बढ़ रहा होता है । इस समय के पश्चात् रोग के लक्षण प्रतीत होते हैं, प्रायः प्रथम शिर पीड़ा होती है, चित्त खराब होता है, कभी २ हाथ पाओं दूटते हैं, फिर सरदी लगती है, और ज्वर हो जाता है, यह सरदी कभी २ साधारण होती है, परन्तु बहुत से रोगियों में इतनी अधिक होती है, कि घर की सब रज्जाईयां ढालने पर भी रोगी की सरदी बन्द नहीं होती है, उस का दांत से दांत बजता है, उसके सम्बन्धी उस के ऊपर रज्जाई डाल कर आप भी उस पर पड़ कर उसको दबाते हैं, परन्तु वह फिर भी कांपता है । इरनी सरदी लगते हुए भी यदि थर्मामीटर (धर्ममात्रि) लगावें, तो हरास्त बढ़ रही होती है, यद्यपि मैलेरिया ज्वर के जानने के लिये सरदी बड़ा आवश्यक लक्षण है, परन्तु बाज अवस्थाओं में यह सर्वथा नहीं देखी गई है,

थोड़े समय में कभी एक दो घंटे हंरारत बढ़ जाती है, प्रायः १०३ से १०५ दर्जे तक होती है, और अत्र सरदी के स्थान में बहुत अधिक ज्वर प्रतीत होता है, कभी २ रोगी ऐसा खयाल करता है, कि उस के आस पास अग्नि जल रही है, और अत्र वह वस्त्र उतार २ कर फेंकता है, प्रायः शिर पीड़ा व मतली और कदाचित् वमन भी साथ रहती है, उतरने के समय बहुत स्वेद आता है, और देखा यह गया है कि जितनी संरदी अधिक लगी थी, उतना ही पसीना अधिक आता है, स्वेद आकर उतरने का समय भिन्न २ होता है, किसी २ का १२ घंटे के भीतर २ उतर जाता है, और किसी २ का (जिन के भीतर अधिक विष होता है), एक २ सप्ताह तक एक तुल्य रहता है, और ज्वर उतरने पर हंरारत कभी २९८ से भी कम होजाती है, और रोगी अपने आप को आरोग्य खयाल करता है, केवल यह प्रतीत होता है, कि किसी ने शक्ति खेंच ली है, परन्तु यह आराम थोड़ी देर का ही होता है, और फिर पहिले से अधिक सर्व लक्षणों के साथ ज्वर दौरा करता है ॥

**प्रकार**--इस ज्वर को वैद्यक में विषम ज्वर कहते हैं, यह ज्वर दो प्रकार का होता है एक को अंगरेजी में रेमीटेंट (remittent) कहते हैं, हिन्दी में संतत ज्वर और युनानी में मुसलसल बुखार के नाम से पुकारते हैं। हुम्या दाइमा या शब्द लाजिमा भी इस के नाम हैं, यह भयानक मैलेरिया ज्वर है ॥

### इस का दौरा ॥

कई दिन तक लगातार रहता है, प्रायः ऐसा होता है,

कि जव पहिली बार ज्वर होता है, चूंकि प्रथम विष अधिक होता है, ५—७ दिन तक एक जैसा रहता है, कभी प्रातः या कभी सायम को थोड़ा सा आराम प्रतीत होता है, ५—७ दिन पश्चात् जव उतर जाता है, तो फिर विष कम हो जाने से अन्तर हो जाता है, कभी आरम्भ से ही समय थोड़ा करके आता है, जव थोड़े समय के लिए आवे, तो दूसरी प्रकार (intermittant) कहना चाहिये, इस को वैद्यक में अन्तर ज्वर, युनानी में तप लरजा कहते हैं, अरबी में हुमा दाइरा या नाफज नाम है, यह कई प्रकार का है, परन्तु वह जो साधारण हैं, निम्न लिखित हैं, (स्मरण रहे, कि फीवर अंगरेजी में बुखार को कहते हैं) ॥

(१) कोटीडियन फीवर (Quotidian) यह ज्वर प्रति दिन आता है, अर्थात् प्रति दिन आकर उतर जाता है, फिर दूसरे दिन आता है, प्रायः बीच का समय २४ घंटे के लगभग होता है, इस को हिन्दी में अन्यदुः अर्थात् प्रति दिन का तप कहते हैं, और युनानी में हुमा नाइवा कहते हैं ॥

(२) टरशियन-फीवर (Tertian) यह ज्वर एक दिन छोड़ कर हर तीसरे दिन आता है, तीजा, चौथिया, तृतिया, तिजारी, जूड़ी आदि इस के भिन्न २ प्रान्तों में भिन्न २ नाम हैं, प्रायः लोग बारी का ज्वर कहते हैं, युनानी में शब्द जालिस और वैद्यक में तृतीयक ज्वर कहते हैं। इस का दौरा एक दिन छोड़ कर होता है, एक बारी से दूसरी बारी तक

लगभग ४८ घंटे का अन्तर होता है, और यह अन्तर कभी २ ऐसे नियम पूर्वक होते हैं, कि आश्चर्य होता है। यदि सोमवार को १२ बजे दिन के ज्वर आया है, तो बुधवार को भी ठीक १२ बजे ही आता है ॥

[३] कुआर्टैन-ज्वर (Quartan) अर्थात् चौथिया ज्वर, इस ज्वर में एक दौरे से दूसरे दौरे तक लगभग ७२ घंटे का अन्तर होता है, जो सोमवार आया तो फिर बृहस्पतिवार को आवेगा ॥

इस को वैद्यक में चातुर्थिक ज्वर और युनानी में रज्ज दायरा कहते हैं, यह तो साधारण प्रकारें हैं, परन्तु एक दिन में दो बार (वैद्यक सतत ज्वर) प्रति पांचवें, सातवें, या ग्यारहवें, कभी २ प्रति मास में, और एक वैद्यक पुस्तक में लिखा था, कि प्रत्येक वर्ष भी इस की बारी आती है, और इस अवस्था में कई साल तक जारी रहता है ॥

नोट नं० १—यद्यपि आवश्यक नहीं है, परन्तु ऐसा प्रायः होता है, कि दैनिक ज्वर तीसरे पहर के पश्चात्; तिजारी दोपहर के लगभग, और चौथिया दोपहर के पश्चात् चढ़ता है ॥

नोट नं० २—बहुत से तत्त्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया ज्वर अवश्य बारी का होता है, और सदा रहने वाला ज्वर मैलेरिया के विष के कारण नहीं होता है, और जो ७-८ दिन तक रहता है, और संतत (हुमादाइमा) जिस का नाश रख लिया है, वह भी वास्तव में एक साथ नहीं होता है, इस के भीतर इतना विष होता है, कि अन्तर बहुत ही थोड़ा होता है,



इधर आराम हुआ, उधर फिर चढ़ना आरम्भ हुआ, इस भांति क्रम जारी रहता है, परन्तु वारी अवश्य रहती है, और इस लिए रीमैटैन्ट भी वास्तव में इंटरमीटैन्ट है। जब विष कम होजाता है, आराम का समय बढ़ जाता है, और फिर हम उस को दैनिक ज्वर या तिजारी आदि कहते हैं ॥

**नोट नं० ३**—यदि कोई मनुष्य उत्तम जल वायु से मैलेरिया के स्थान में जाता है, तो निम्न लिखित घोर प्रकार का मैलेरिया उस को शीघ्र आरम्भ हो जाता है, परन्तु कुनीन, गिलेय, अतीस आदि यदि बंद खाता रहे, तो मैलेरिया के जर्मज रक्त में चले जाने पर भी ज्वर रुक सकता है, या हलके से एक दो आक्रमण होकर आराम आ जाता है, यदि वह ऐसी वास्तुओं का सेवन छोड़ न देवे ॥

**अन्त**—मैलेरिया ज्वर यदि उस की उचित चिकित्सा की जावे, शीघ्र दूर हो जाता है, यदि उचित चिकित्सा न हो, तो मृत्यु भी शीघ्र हो सकती है, परन्तु प्रायः कुछ सप्ताहों के पश्चात् स्वयं ज्वर जाता रहता है, और रुधिर थोड़ा बचेहरा श्वेत होजाता है, रोगी समझता है, कि अब मुझ को आराम हो गया, और वास्तव में कई सप्ताह और कभी २ कई मासों तक ज्वर नहीं होता है, परन्तु अकस्मात् यह पहिले की भांति तेजी से फिर वापस आता है, इस भांति वापस आने को अंगरेजी में रिलैप्स (Relapse) और हिन्दी में पुनरावृत्ति कहते हैं। यह बीच का समय वा दूरा कभी २ वर्षों तक जारी रहते हैं, और हमने ऐसे

रोगी भी देखे हैं, कि जिन को ६-६ वर्ष से मैलेरिया का दौरा बराबर हुआ करता था। ऐसे रोगियों के लिये मैलेरिया के स्थान से निकल जाना ही उचित है ॥

यदि कुछ न कुछ औषधि होती रहती है तो यह दौरे थोड़े शिथिल हो जाते हैं। कोई २ रोगी केवल यह कहा करते हैं, कि उनको महीने या १५ दिन के पश्चात् एक आध दिन ज्वर होजाता है, कभी यह दौरे कठिन होते जाते हैं और—

### ब्लैक वाटर फीवर

या मृत्यु हो जाती है, पुनरावृत्ति बुरी प्रकार का ब्लैक वाटर फीवर है, यह अंग्रेजी नाम बहुत प्रचण्ड दौरे का है, जो कि अधिक मैलेरिया के स्थान में हो जाया करता है। और उन रोगियों को जिन की चिकित्सा ठीक नहीं होती है, और कई रोलैप्स उन को हो चुकते हैं, इस में ज्वर बहुत ही तीव्र होता है, मूत्र का वर्ण काला सा और कभी २ काला ही हो जाता है। ब्लैक वाटर के अर्थ ही काला पानी के हैं, तीन दिन के पश्चात् घोर हलीमक हो जाता है, यदि भली भांति चिकित्सा की जावे, तो इस से मृत्यु नहीं होती है, और कई रोगियों को तो इस का दौरा भी दवा दिया गया, फिर भी जोषित थे। परन्तु इसमें सन्देह नहीं, कि अब यदि योग्य चिकित्सक को चिकित्सा न की जावे, या उसके कथन पर न चले, तो मृत्यु हो सकती है ॥

एक बार ज्वर उतरने के पश्चात् दूसरा दौरा हाने के वास्ते साधारण कारण हो जाते हैं, धूप में घूमना, शीत लगाना, थकावट होना, वासी दही आदि खाना, परन्तु वास्तविक कारण मैले-

रिया जर्मज के होने के अतिरिक्त कुछ नहीं कह सकते हैं ॥

## झीहा ॥

मैलेरिया बार २ होने से, या बार २ दौरे होने से तिला बंद जाती है, जिसको तापनिली कहते हैं। शरीर का घर्ण फीका पड़ जाता है, अंग निर्वल हो जाते हैं, रोगी सुस्त रहता है, पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, काम काज को जो नहीं चाहता, कभी २ ज्वर भी हो जाता है, ज्वर के न होने पर शरीर की ऊष्णता ५८॥ से भी थोड़ी रहती है, इसका कारण निर्वलता है ॥

यह अवस्था मैलेरिया के विष के बहुत चिरकाल तक शरीर में रहने और रम जाने से होता है। उसको मैलेरिया पुराना कहना चाहिये। अंग्रेजी में इस अवस्था को मैलेरिया कैकेशिया Malarial cachexia कहते हैं ॥

## यह है

संक्षिप्त वर्णन मैलेरिया का, मेरी विचार है कि ऊपर लिखित लेख को जो ध्यान देकर पढ़ेंगे, वह मैलेरिया की असंख्यत, प्रकार, लक्षण, आदि को भली भांति जान लेंगे। जब आप ने इसको भली भांति समझ लिया, तो हम आप को कुछ दूसरे भेद समझाते हैं ॥

हम मैलेरिया पर एक पुस्तक लिख चुके हैं, जो ॥=) मूल्य पर देशोपकारक कार्यालय लाहौर से मिल सकती है, यह मैलेरिया एक प्रकार के सूक्ष्म कीटाणुओं के कारण उत्पन्न होता है, मादा मच्छर रोगी के शरीर से जब रुधिर चूसती है,

तो यह जर्मज मच्छर के भीतर चले जाते हैं, ईश्वर की माया है, कि यह फिर मच्छर के धूक में रहते हैं, और जब स्वस्थ मनुष्य को भी मच्छर काटते हैं, तो कीटाणु रक्त में प्रविष्ट होकर रोग उत्पन्न करते हैं ॥

५. १२५२

डाक्टरी सब अनुसन्धानों के अनुसार कुनीन ही इसकी उत्तम औषधि है, युवा पुरुष को १५ ग्रेन प्रति दिन और बालकों को ५ ग्रेन तक दी जा सकती है। यदि ज्वर इंटरमीटेंट हो तो जब पसीना आने लगे, उस समय देवें, और फिर लगातार ८ या १० दिन तक १५ ग्रेन प्रति दिन दो-तीन बार करके देते रहें, और उस के पीछे कुछ समय तक १० ग्रेन और फिर ५ ग्रेन दी जावे, तो मैलेरिया के सब कीटाणु मर जाते हैं, यदि रुधिर के भीतर रहें, तो ज्वर कुछ समय तक बंद हो जाता है, और यह जब बढ़ जाते हैं, तो फिर ज्वर आता है, यदि ज्वर रेमीटेंट हो, तो उस समय कुनीन देनी चाहिये, जिस समय कि उष्णता कम होती है, और सिर को बरफ या गुल रोगान से तर कर रखें, ताकि शिर शीतल रहे। यह ज्वर कुनीन देते रहने से एक सप्ताह में बश में आजाता है, देशी औषधियां इस के लिये बहुत सी हैं, एक औषधि निम्बादि चूर्ण जो वैद्यक का योग है, मैलेरिया की सब अवस्थाओं में लाभकारी है। तृतीयक, चतुर्थिक, दैनिक, अति शीघ्र इससे दूर हो जाते हैं, और रेमीटेंट शीघ्र बश में आजाता है। मैलेरिया पर एक पृथक पुस्तक लिखी गई है, इस वास्ते उसके वर्णन को यहां ही छोड़ दिया जाता है ॥

कविविनोद वैद्यभूषण प० डाक्टरदत्तशर्मा वैद्य की आविष्कृत

अमृतधारा लोजिन्ज

## अमृतधारा की सीठी टिकियां

जिस प्रकार विलायत से पेपरमेन्ट की टिकियां आती हैं, वैसी टिकियां अमृतधारा प्रविष्ट करके हमने बनवाई हैं, जिन को मुख में रख कर वूसेते रहने से अमृतधारा का लाभ होता है, और दन्त दृढ़ होते हैं, दान्तों में कीड़ा नहीं लगता, मुख दुर्गन्ध दूर होती है, कफ, खुरखुरी, खांसी आदि नहीं होती, बालक भी इनको खा कर रोगों से सुरक्षित रहते हैं। मूल्य १०० टिकिया केवल।)

मूल्य प्रति बक्स  
३ टिकियां ॥=)

**अमृतधारा सावन**

मूल्य प्रति  
टिकियां—)

चर्मज रोगों के वास्ते खालिस अमृतधारा के स्थान में हमने अमृतधारा मिश्रित सावन तैयार करवाया है, जिसके वर्तने से न केवल चर्मज रोग दद्रु, चम्बल, फोड़ा, फुन्सी खाज, पित्ती आदि दूर होते हैं, वरन् चेहरा पर मलने से चेहरे के कील, छांइयां आदि को दूर करता है, त्वचा को सुन्दर और कोमल बनाता है, बालकों को मल कर नहलाने से चर्मज रोग नहीं होते हैं। और डिसइनफेक्टेंट है, रोगियों को देखने के पश्चान् इस से हाथ साफ करने से कीटाणु तुरन्त नष्ट होते हैं, और रोग का भय नहीं रहता। कोई औषध सावन इसका सामना नहीं कर सकता। जितनी अमृतधारा इस में डाली जाती है, उसकी तुलना में मूल्य हमने कम रक्खा है ॥

मिलने का पता:—

मैनेजर कार्यालय अमृतधारा, अमृतधारा भवन,

अमृतधारा डाकखाना, अमृतधारा रोड लहारा॥

## देशोपकारक औषधालय की

किसी आवश्यक औषधियों के नाम संनिप्त गुण और मूल्य ॥

### अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है । और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों की जो साधारणतः घरों में बूढ़ों, बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को हंते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रयुक्त पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रखा है । रोग नाम की शत्रु है । जहां रोग हो वहां ही जा पहुँचती है । वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर शत्रु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द, कफज, खांसी, शुष्क खांसी, पार्श्व-शूल ( नमोनिया ), नजला, जुकाम, विपूचिका, मन्दाग्नि, अरुचि, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल ( दर्द कौलंज ), अतिसार, वमन, मृगी, दन्तपीड़ा, वा दाढ़ पीड़ा, दांतों से रक्तजाना, वा पानी लगना, कर्ण पीड़ा कर्णघाव, कर्णखाज, कर्णशोथ, कर्णकृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियाँ, नासिका में दुर्गन्ध, छींक, नेत्र पीड़ा, फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव, कान का पक्का, रान का लसना, दाढ़, चम्बल, गला बैठना, मुख शोथ, भिड़ का डंक, बिच्छू का डंक, सर्प का डंक, घावले कुत्ते का बिष, गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर, मूत्र-कुच्छ, उपदंश, गिलटियाँ, बद्ध, सन्धिवात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्यक पीड़ाएँ, छोट से दर्द, वषासीर, मल्लिखन की निर्वलता, छेग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूते, हृदय रोग, कामला, वायगोला, कौर्तव रन्वन्धी सर्व रोग, कण्ठमोला, ( हजीरा ), स्त्रियों

को शिर दर्द, शुद्ध श्रंश, टण्णारोग, पण्ण का दूध न पीना, सन्निपात, शिर धूमना, सन्ध्याल, कम्पारोग, एकपा, मर्दाङ्गवात, शिरकी खाज, रंशरोग, फोला, बांफिनी, माखूना, कुफरे, पड़पाल, घा. गनाश, नकसीर जिहवाशोथ, मुख में फुन्सियां मुख का पफना, ओष्ठशोथ, ओष्ठफुन्सी, वन्सकमि, मसूदशोथ, गले पड़ना, स्पर्भंग, रक्त थूकना, पीथ थूकना, छाती का शोथ, फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फांड़ी, ग्रामवात, मतली, यकृत पीड़ा, यकृतपात, जलोदर, पटोदर, पाण्डुरोग, ग्रामा-तिसार, छिहोदर, बृहोदर, उदरकमि, रक्तगन्दर, वृक्त्रय पीड़ा वृक्त्रय शोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ, अगह वृद्ध, उदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, शो. नस्राय, फटिपीड़ा, रिहनावाय, घुटने का दर्द, पिरुडुली का फूलना, नितम्ब पीड़ा पित्त, सर्व प्रकार के रोग, नासूर, कर्ष प्रकार की खाज छपाकी, गुली अर्थात् मोष्ठ की खजना, बहुस्वेद, अग्नि से जलना, इत्यदि २ दूर होते हैं ॥

मूल्य २॥, फी शीशी दवाई ४ हराम । नमूना की शीशी ॥), २ औंस की शीशी मानो असल से चार गुणा २), वृन्द गिराने वाली शीशी जिस में से जितने वृन्द चाहो ढाले जावें, ४ हराम २॥॥)

## आवेह्यात

‘अमृतधारा’ की नकल है । प्रायः बिजापन बाजी ने नकल कारम्म फरदी है, और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिये यह नकल बनाकर रखी है जो इन नकलों से फिर भी अच्छी होगी । और असल व नकल का फर्क दिखादेगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥॥), नमूना की छोटी शीशी ।)

मिलने का पता:—अमृतधारा लाहौर

अनुसंधान नं० १ महत्त्वजीवरस औषधि—यह एक वीर्यवर्द्धक  
 और जक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं  
 में हितकर है, यह पुरुषों के गुप्त रोगों के बास्ते, जनरल औषधि है।  
 नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग कफज रोग, खांसी, नजला,  
 जुकाम, कटिपीडा, सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन,  
 स्वप्नदोष को बहुत लाभदायक है। प्रभाव विस्तृत ऊष्ण है। मूल्य  
 ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-२ गोली  
 सायम प्रातः ॥

अनुसंधान नं० २ लक्षणाविनाश रस—वैद्यक में लिखा है, कि  
 यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के  
 साथ नित्य खावे तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान  
 हो जावे, सन्निपात, प्रमेह, भगन्दर, कण्ठ शोथ, संग्रहणी, मयोड़  
 खांसी जुकाम, बवासीर, सन्धिवात, कटिपीडा, नेत्रपीडा, दाहमान्ध,  
 घ्राणदुर्गन्ध, गलागण्ड शिरपीडा, प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या  
 अन्य रोग के पश्चात् जी नर्वलता, नपुंसकता, मेहादि होता है  
 उसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन को  
 लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२, गोली २, नमूना ८ गोली ॥

अनुसंधान नं० ३ चरणाक—शीघ्रपतन के लिये अक्सौर  
 औषधि है, इसे चार पांच मास तक सेवन करने से स्थायी और  
 साहसक बन्धेज हो जाता है, शुक्रमेह, स्वप्नदोष को भी गुणकारी  
 है, वाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक दैनिक है। पहिले १  
 तोला से आरम्भ करके थोड़ी २ रोज बढ़ावे, जहाँ तक दिना गरमी  
 आदि मालूम होने के खाई जाये। साधारणतयः २ तोल के लग भल  
 खाना चाहिये। नितः को खबर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन  
 तक अल पदार्थ, वातज पदार्थ, तेल की वस्तुयें और सभोग से  
 परहेज रखता हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात् की परहेज  
 रद्द करे, तो सदा के बास्ते कई गुणा उत्तम हो जाता है ॥



जो पूरा परहेज न रखे तो १५ दिन परहेज सहित खाये, फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित खावे जब तक मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) १ पाव १॥

अकसीर नं० १०—बल वर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक मास खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जाते हैं, बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १-१ गोली, सायम प्रतः मूल्य जिस में कस्तूरी पड़ी हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥), जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां वही हैं ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ११—हृदय, मतिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नशेष को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, ताऊन के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है उत्तेजक है, अमीरा के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ६४ गोली १०), १६ गोली २॥), नमूना ४ गोली ॥)

अकसीर नं० १२ मातृ वाजीकरण—विशेषतः शीघ्रपतन के रोगियों के वारते है। दोसरे पहर एक दो गोली दूध से खाने से स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूच्छेद होता है। इसके खाने वाले को खाँसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, वातज, कफज, आदि रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ॥)

अकसीर नं० १५ मृदु श्वेदज—बल की औषधियां का यह राजा माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका बनाना अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही असली जवानी आती है।

वीर्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य सम्बन्धी सध रोग पूर्णतयः दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्रायः खाते हैं। जिनको खरीदने की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) फो तोला है। फी माशा ४), मात्रा ४ रत्ता है। प्रति वर्ष १ तोला खा छोड़ें तो पूर्ण आयु तक लेजाता है ॥

अकसीर नं० १६ वृहदंगेश्वर रस—इस में त्वर्णभस्म चांदीभस्म, मोतीभस्म, कस्तूरी, वंगभस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसैना कपूर, आदि सम्मिलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है। स्वप्न दोष, श्रोत्रपतन को गुणकारी है। वीर्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और बारंबार मूत्र आना दूर होता है, जठराग्नि दीपन होती है, आग्न वर्ण बल वीर्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर देते हैं, हृदय मस्तिष्क यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० १६ वृहदंगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ख। वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में बढ़ाई जाय, तो यह अनुप्रमेह होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७), १६ गांवा १४)

अकसीर नं० १७—अकसीर नं० १६ के भीतर अकीकसल्म संगयध्वभस्म, लोहभस्म प्रवालभस्म, शिलाजीत, जायफलान्दि पड़ते हैं तो वह श्रोत्रपतन ग्रस्तों के वास्ते नितान्त हितकर हो जाती है। चिन्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। श्रेष्ठ गुण वहां हैं, मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० २० मन्मथ रस—बूढ़ों को युवा और युवा

कामल बनाने के बाले यह योग शिवजी महाराज का निर्माण कृत है, उत्तमता यह है कि तीव्र नहीं है। चिरस्थायी लाभ धीरे २ करता है। सदैव खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, त्वण दोष, शुक्रमेह, को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध २२ वर्षों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से प्रत्येक जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अब तक की पूरी शक्ति रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी नजला, जुकाम, पाण्डू, कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २३ दूध घृत पाचक—इसे १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है। सेरों तक नौवत पहुँचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ७० दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व घातज रोगों को दूर करती है, दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ५) रुपये तोला, नमूना ३ मशा १।

अकसीर नं० २४ सुखकारक—स्तम्भक है, शीघ्रपतन रोगी को जब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खाने पश्चात् कोई खट्टी लवणयुक्त वस्तु न खाने, चौगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली ॥)

अकसीर नं० २७ (अव निर्बल न होंगे)—रति पश्चात् एक दो गोलियाँ खा लीजिये, उदासी दूर, सुंती चकनाचूर, बल र्यों का लौं, तीसरे पहर खाने तो स्तम्भन हो। नित्य दूध के साथ

सायम प्रातः खार्वे तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ८)

अकसीर नं० २८ तैल माहकांगनी—कफज, वातज, रोग नाशक, नपुंसकता, मस्तिष्क की निर्बलता, अल्मृति, शीघ्र पतन, कटिपोड़ा, सर्वांगपोड़ा, आदि को दूर करती है, करतल पर मलें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी निर्बलों को तिला का काम देता है, नसों और पट्टे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशो ४ डराम, नमूना ८)

अकसीर नं० ३० घातुवर्द्धक—इस से वार्य्य बहुत बढ़ता है। और उसके पश्चात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, स्वप्न-दोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २ पाव, नमूना ५ ताला ॥)

अकसीर नं० ३१ चन्द्रप्रभावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से घडे २ वैद्य वेच रहे हैं, यह सूत्र के साथ शुक्र ( मनी आदि, जाने को रोकती है, २० प्रकार के प्रमेह पथी, अफारा, शूल, मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डू, कामला, बवासीर, भगन्दूर, नासूर, कटिपोड़ा, कास, श्वास, हिक्का, डकार, नजलादि को हितकर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रातः मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० ३३ आयुर्वेदिकटानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो, तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खार्वे, और प्रत्येक रजोधर्म के पश्चात् संभोग करें तो ईदवर कामना पूरी करें। यह गोलियां उत्तेजक,

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रकोत्पादक, बलवर्द्धक, सन्धिवात नाशक हैं, और कटिपीड़ गुल्फपीड़, पार्श्वशूल, रानपीड़ा, रीधनवायादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तक्षीणता, शोथ रोग, जलोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अगदबृद्धि को हितकर हैं। मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती हैं। अंग्रेजी टानिक औषधियाँ से इस का मुकाबला करो अव्वल दर्जे रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रातः, प्रकृत अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शत्रु दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, वीर्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रातः। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (ख)—उपर्युक्त औषधि के भीतर केशर, कस्तूरी, अम्बर, मोती, शिलाजीत, स्वर्ण, चांदी, अभ्रकादि भस्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय, यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करती है, अभीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली २), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १।),

अकसीर नं० ३५ लोहासव—यह एक विशेष प्रकार का हमारा स्वनिर्माण लोहार्क है, जो उत्तेजक है, पेटों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में ललाई प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पेटों को हितकर करता है, वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तक्षीणता, पाण्डू, कामला को भी हितकर

है, इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥),

अक्रमीर नं० ३६—शुक जनक है, शीघ्रपतन व वीर्यसाव को दूर करती है। वीर्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी कार्बज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव २), आधा पाव १), नमूना १ छटांक ॥

अक्रमीर नं० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष ग्रस्ता के वास्ते है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली १)

अक्रमीर नं० ४१ कामिनी वर्धकरणी—जो लोग कहते हैं, कि स्तम्भन का कोई औषधि उनको गुण नहीं करती इस का सेवन करें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गालियाँ खाई जावें तो शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष का मूलच्छेद होता है। पट्टा को पुष्ट और दृढ़ करती है। कस्तूरी, सोना, चांदी, केशरादि इस के प्रधान अंग हैं। मूल्य ३० गोली २५), ६ गोली ५), १ गोली १)

अक्रमीर नं० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के विचार से यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित् वृष्टियाँ हैं। बन्धेज की औषधि यथा, जायफल, लौंग, जावित्र अफीम, जुन्दवेद-स्तर, मावाशुतर अराबो, कुचिला, अकरकस, कस्तूरी, धतूरा आदि

इस में नहीं हैं। न कं छवद्धता करती हैं, न पीछे किसी प्रकार की हानि का भय है। पुंसत्व को अधिक करती है, पठों को ढोला नहीं करती। तीसरे पहर खाने से ३-४ गुणा बन्धेज होता है। जो नित्य खाना चाहें ३ माशा रोज मधु के साथ खावें। शीघ्रपतन नाशक व उत्तेजक। मूल्य ८ तोला २), नमूना १ तोला।)

अकसार नं० ४३ स्तम्भक—सैंकड़ों औषधियों के आजमाने के पश्चात् इसको निकाला है, यह नं० ४१ से भी विशेष काम में बढ़ कर है मूल्य षड्वी है १ गोली १), ३० गोली २५, ६ गोली ५।)

अकसार नं० ४४ (फलकसैर)—इस के गुण नाम से ही प्रगट हैं, इसके खाने से मन में प्रसन्नता उत्पन्न होती है, आनन्द वर्द्धक है, हृदय मस्तिष्क को पुष्टि देती है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वनदोष का नाश होता है। यदि तीसरे पहर को २-३ माशा खा लें तो विचित्रानन्द आता है, स्तम्भक और सुखदायक है, मूल्य ५ तोला २, नमूना १ तोला ॥), कस्तूरी, अम्बर, यकृत जमुर्द, मोती, सोना, चांदी, केशर आदि से तैयार होती है ॥

अकसार नं० ४७ शीत—यह औषधि उन लोगों के वास्ते है जिनको प्रकृति बहुत उष्ण है, कोई पौष्टिक उष्णीषधि उनके अनुकूल नहीं आसकती है, या सोजाक का रोग है मूत्र में कुछ जलन बाकी है, ललाई उसकी नहीं गई, या सूत्राशय के भीतर इतनी गरमी है कि थोड़ी ऊष्ण रुचि औषधि रोग को दूर करने के स्थान में बढ़ाती है। प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वनदोष और बकाया सोजाक को गुणकारी है, आनन्द दायक है, मस्तिष्क को तर व ताजा करती है, इस से स्वभाव प्रकृत्यवस्था पर आने शुक्रमेहादि दूर होने के पश्चात् और पौष्टिक औषधि दी जा सकती है। मूल्य ॥) तोला, ६ माशा।)

अकसीर नं० ४८—यह औषधि स्वप्नदोष व प्रमेह नाशक है, शरीर को मोटा करने वाली, चेहरा को लाल करने वाली है, पाचन शक्ति बढ़ाक है, कोष्ठव्यवस्था को नाश करती है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक है। मूल्य १ पाव ४) ३ पाव २) है॥

अकसीर नं० ५०—अनीरों के वास्ते तोहफा, प्रत्येक रोग का अच्छूक इलाज, तुरन्त गुणकारी, प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष के वास्ते अद्वितीय और वाजीकरण के लिये रसायन है। मूल्य २ गोली १)

अकसीर नं० ५१ अमृतचिंतामणि रस—एक आदमी की गर्दन वादी से अकड़ गई थी, वह मुड़ती नहीं थी, कई इलाज कर चुका था, उसके वास्ते प्रथम इस दवा को तैयार किया, तीन दिन में उसको लाभ हो गया, फिर मैंने इसकी और अजमाया, यह ठीक अकसीर ही साबित हुई, वादी कोई रोग इसके सामने नहीं ठहर सकता, निर्वलता से पेशा हुई दाढ़ को दूर करती है, सर्व रोगों को दूर करती है, प्रमेह, बहुमूत्र, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, को दूर करती है। हृकलापन, यूगापन चेहरा पन बानों में आवाजों का आना, सिर दर्द, सिर का घूमना, अकम्ब, मतली, वमन, पुराना ज्वर, तप रोग, प्रसूत ज्वर, प्रदर आदि रोगों को दूर करती है, एवर्ण आदि इसमें मिलाने से मूल्य इसका आधका है, अगर दवाई कमाल है, मूल्य ३० गोली ५) है ६ गोली १) है॥

अकसीर नं० ५२ अमृत कृष्णाकर रस—यह शार्ङ्गधर उत्तम योग है, बहु मूत्र और सर्व प्रकार के प्रमेह को शरतिया दूर करता है, मूल्य ६० गोली २०) है, नमूना ६ गोली २) है॥

अकसीर नं० ५३ यह गोतियां किसी भस्म व नशे वाली वस्तुओं के बिना तैयार की गई हैं, शीघ्र पतन नाशक हैं। स्तम्भन



शक्ति को बढ़ाती हैं, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायं का दूध से मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर नं० ५४ यह चूर्ण पुरुषों के बोर्य और स्त्रियों के दूध बढ़ाने, उन को शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तअर्श को दूर करता है मात्रा ६ माशा प्रातः या रात को जिस समय उचित समझी दूध के साथ सेवन कर सकते हैं, मूल्य २) प्रति पाव, नमूना १ छटांक ॥) हैं ।

अक्मीर नं० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया विद्यार्थियों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता है दिभाग्र रोशन करता है, स्मरण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३ माशा प्रातः ३ माशा सायं दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव नमूना १ छटांक ॥) हैं ।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे हैं, वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं । यह गोली दूध में नहीं घुलती, एक प्रकार की विद्युत शक्ति उस में फूक देती है। मुंह में रखने से ताकत बढ़ती है, लम्बन होता है दूध अपना पूरा असर इसी सूरत में दिखाता है मुकधीबाह दाफा सुरबत, प्रमेह, पहतलाम है, कोमल गोली बड़ा १) गोली छोटी ॥)

शक्राणि—पेशाब के साथ शक्र का आना इसी के वास्ते यह दवाई है, मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(औषधि ज्यावतीस) बीस प्रकार के प्रमेह को गुणकारी है, मूत्र के साथ कोई भी वस्तु आती हो, सब को दूर करती है, मूत्रातिसार को विशेष रूप से गुणकारी है, मूल्य ६४ गोली २) नमूना २)

**अकसीर नं० १८ शिङ्गरफ भस्म**—बाजीकरण के लिये अनुपम मानी गई है, पट्टों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूढ़ों को लाठी है, वातज व कफज रोग यथा, अङ्गवात, आर्द्रितवात, सन्धिवात, शून्यवान् कफज खांसी, मन्दाग्नि आदि को रामबाण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरों को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०), नमूना १ माशा १) शीत ऋतु में अवश्य सेवन करें, दर्जा खास १००) तोला है ॥

**अकसीर नं० १९, बंगभस्म दर्जा अश्वत्थ**—यह सदा सी पुठ से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चोदी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह, मूश्कुच्छ, सोजाक, कुरह को हित कर है, उत्तेजक है 'मर्द को बंग और घोड़े को तंग' को उक्ति इसी पर ठीक है। मूल्य १ तोला १०), ६ माशा ५), नमूना १॥ माशा

**बंगभस्म सामान्य**—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित् देर से होता है, मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥ मात्रा ३ रत्ती ॥

**बंगभस्म शार्ङ्गधरी**—शुक्रमेह, सोमरोग, २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला २), ३ माशा २)

**अकसीर नं० २५ त्रिधातु भस्म**—यह कलई सीसा, जस्त की मिश्रित अत्युत्तम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम, शुक्रमेह आदि को दूर करने, वीर्य को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेज उत्पन्न करने में विचित्र औषधि है। मूल्य १ तोला ४), ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥

अकसार १० २५ स्वर्णभस्म अञ्जल दर्जा—पट्टों को पुष्टि देती है, हृदय मस्तिष्क, यकृत, वृक्कद्वय, मूत्राशय, जननेन्द्रिय, सब को बल प्रदान करती है। वीर्य्य वर्द्धक और उत्तेजक है दूत, दूध, पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकवार खालो तो बर्षों की गई शक्ति पुनः आ जाय। शुक्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपुंसकता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्वलता, सब दूर हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोयम—गुण वही हैं किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५), ४ रत्ती २)

मुंगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में द्रस्ती को दी जाती है ससती किन्तु बड़ी उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्वलता, नजला, प्रतिय्याम, रक्त यमन, रक्तपित्त को हितकर है। वीर्य्य को मूत्राशय को गरमी को दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥), ६ माशा। दर्जा अञ्जल १) तोला है ॥

संखया भस्म (दर्जा खान)—यह भस्म विशेष रूप से धीर्य्य बल और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पर्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो रकना फटिन होता है, इसके अतिरिक्त संपूर्ण वातज कफज रोगों को रामबाण है, बुढ़ों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा खसखास से १ चावल तक ॥

संखया भस्म—वातज सर्पिधवात आर्द्रितवात, अर्द्धाङ्गरात कफज कास, कटिपीड़ादि का हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥८)

**चाँदी भस्म**—धातुक्षीणता, शीघ्रपतन, हृदय, मल्लिक, आमाशय, की निर्बलता, नपुंसकता को हितकर है। प्रमेह, हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

**फौलाद भस्म शिगरफ़ी**—यह भस्म फौलाद की शिगरफ़ी के द्वारा की जाता है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यातु को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा १=)

**फौलाद भस्म दर्जाबास**—बड़ी वाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है ॥

**फौलाद भस्म (दर्जा अन्वत्त)**—यह असली फौलाद की भस्म भी कई मासों में तैयार होती है। बड़ी वाजीकरण, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पट्टे को बल देती है, वीर्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके नपुंसकता से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ११=)

**फौलाद भस्म**—धातु क्षीणता, नाताकती, शीघ्रपतनादि को हितकर है, यकृत को बलदायक है, रंग को लाल करती है। मूल्य २ तोला २॥), ३ माशा ११=)

**लोह भस्म**—यह उच्चम लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में बरती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा ३=)

छिलका कुक्कदागढ़ भस्म—धातु जाना, स्त्रियों के श्वेत पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया बाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) २०, १॥ माशा १२), स्त्री को खिलार्वे तो अन्तत योनी के सदृश करे, क्योंकि संकोचक है ॥

मगहूर भस्म—यकृत रोग, कामला, पाण्डू रोग, जलोदर मूत्राशय की निर्वलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्वलता के कारण से हो, बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा १२)

सीसा भस्म दर्जा श्वेतल—यह पीत रंग की सासा भस्म अत्युत्तम है, बाजीकरण है, योर्घ्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाक, कुर्रह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग, खांसी, संभ्रहणी, ग्वासीर, का दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) ३ माशा २॥), १ माशा १)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। कुर्रह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा १२)

भस्म वंग व पारद मिश्रित—उक्त जना शक्ति को बढ़ावे है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नद्रोष को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह, सोम रोमादि को दूर करती है। कुर्रह को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २), १॥ १)

ताम्र भस्म—बाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का मूल्यच्छेद करता है, कंप्पोत आदि को दूर करती है, जलोदर को

हितकर है, मूल्य श्वेत रंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १)  
और कृष्ण रंग २) ४० तोला ३ माशा ॥)

अनविध माती मुरवारीद नासुफता) भस्म—हृदय, यकृत,  
मस्तिष्क को बलदायक शीघ्रपतन, स्वप्रदोष, शुक्रमेहादि निवारक है।  
मूल्य ३०) ४० तोला। ३ माशा ॥), २ रतो १।)

रस सिन्धूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है,  
उत्तेजक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है, वयुक्तित  
पारा से तैयार कृत का मूल्य २०) तोला है, और शुद्ध पारद से तैयार  
कृत का मूल्य १०) तोला० शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से  
तैयार कृत ५) ४० तोला है ॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित  
होता है, सर्व औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्व  
रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, वरञ्च उच्चत अनुपान से प्रत्येक रोग  
में वर्ता जाता है, कई घर इस से बस गए हैं, वयुक्तित पारा से तैयार  
कृत का मूल्य १००) ४० तोला, शुद्ध पारद से तैयार कृत २०) ४०  
तोला है ॥

नोटः—एक २ भस्म कई प्रकार से तैयार की जाती है। वाज २  
वीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम टिये हैं। अब अन्य  
भस्मों के नाम और गुण भी यहां ही लिख देते हैं।

अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अंकित होते हैं।

तिला नं० १—कुठ चुगन्धी युक्त है, बूढ़ों को भी प्रबल  
बना देता है, युवकों को विशेष रूप से लाभकारी है, हस्तकारों को  
और जा शौकिया बल बढ़ाता चाहें यह तिला हितकर है, नसों और  
जड़ों को बल देता है, मूल्य ४ डराम ५) नमूना एक डराम १।)

तिला नं० ३, (तिलाय मह) — हस्तकारों को विशेष रूप से हितकर है, साधारण अवस्थाओं में बहुत गुण करता है, मूल्य ४ डराम १) रुपया, नमूना ८)

तिला नं० ४, (तिलाय मायूसीन) — यह बड़ा प्रचण्ड है, चर्म का एक परत उतार देता है, परन्तु हस्तकारों की नसा' पट्टों को बहुत शीघ्र ठीक करता है, ४ दिन के सेवन से पर्याप्त बल आता है। परन्तु खाने को अच्छी औषधि भी साथ हा। क्योंकि तिलाओं के सेवन के साथ यौष्टिक औषधि का सेवन होना आवश्यक है। निराश रोगियों को इससे लाभ हुआ है, शिथिलता, ध्वजमंग, नपुंसकता दूर कइके पूरा बल प्रदान करता है, मूल्य २ डराम ३), नमूना ॥)

तिला नं० ६ (लिंग वर्द्धक) — इसके लगाने से लिंगेंद्रिय बढ़ती है, और स्थूल होती है, मूल्य ४), आधी शीशी २), नमूना ॥)

तिला नं० ७ (वसेजनावर्द्धक) लेप — आवश्यकता से १ घन्टा प्रथम ३ माशा लगया जाता है, पूरा बल प्राप्त होता है, अधिकांश नन्दोद्यक भी हैं, जिसने एक बार भी आजमाया हैरान हुआ। मूल्य ५) तोला, ६ माशा २॥), नमूना १ माशा ॥)

तिला नं० ८ [राजशरी अन्नद वर्द्धक] — इस की प्रशंसा क्या करें, जिसने एक बार आजमाया इस पर मोहित हुआ, नितान्त आनन्ददायक, नितान्त सुगन्धित जहां ही महक जावे, एक चावल पर्याप्त है, पुष्प लो के आनन्द की कोई सीमा नहीं है मूल्य १२) रुपया तोला, ३ माशा ३), नमूना १ माशा १=)

तिला नं० ९ (आनन्ददायक) — बहुत सुखदायक है, दोनों को हितकर है, सबके हर्ष का हेतु है.....को स्थूलित करता है, मूल्य ३२ गोडी २) रुपया, १६ ग लो, १ नमूना ॥)

तिला नं० १० (उरोजक व स्तम्भक)—यह लेप न केवल उरोजक है, लम्बाई और स्थूलता देता है, वरंच स्तम्भक भी है, जा लोग बन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम को बस्तु है, मूल्य १) रु० १ तोला, नमूना १) है ॥

तिला नं० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है, गहरा प्रेम उत्पन्न करने का हेतु है, आनन्ददायक, तत्कोल द्रावक है, मूल्य १), आधा ॥

तिला नं० १२ तिलाइथ्री—यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिले ही दिन अपना बल दिखाता है, मूल्य २) शीशो, इससे कम नहीं ॥

तिला नं० १३ तिलायपित्ता—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं, मूल्य २) शीशो, इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

## स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित

### औषधियां ॥

प्रदरान्तक लोह—किन्ही प्रकार का प्रदर हो, लाल, पीत, श्वेत, इस से दूर होता है। कटि पीड़ा, सोम रोग आदि को हटकर है, मासिक धर्म को अधिकता, पीड़ा, वेकायदगी सब दूरकरता है, मूल्य ३२ गाली २), नमूना १)

ऋतुसावक (अर्क मुर्दिर हैज)—ऋतुसाव का काम होता, वा न आना, वेदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके ऋतु को खोलता है, और बल प्रदान करता है। स्त्रियों के लिए टानिक औषधि है, मूल्य ४ औंस २), नमूना १ औंस ॥



**ऋतुसावकवटी.** (हनुन मुर्दिरेडि—बाज खियों के लिये पेव औषध का सेवन करना कठिन होता है, उन के वास्ते यह गोखियां तैयार की गई हैं। यह आर्तव के खोलने और पीड़ादि नारने में प्रायः वैसा ही प्रभाव रखती हैं। मूल्य ३० गोली २) ४० नमूना १।)

**ऋतुसावक वटि—**ऋतुसावक औषधियों के साथ यह वटि भी वर्तने से बहुत सहायता मिलती है, रज शीघ्र प्रवाहित होता है.....में गोली रखी जाती है, मू० २) ४० अर्धे १, है ॥

**श्वेत प्रदरौषधि—**खियों को जो श्वेत पानी जाता है, जिस को ल्यूकोरिया, श्वेत प्रदर, जिरघामुलरहम, सेलानेरद्वतजना, सोमरोगादि भी कहते हैं। चाहे किसी प्रकार का और किसी वृत्ति का हो, इस से आराम आजाता है। मू० २४ मात्रा २), नमूना ८ मात्रा ॥) साधारण पल्बाओं में ८ मात्रा ही पर्याप्त हैं ॥

**कुक्कटाक्ष छिलका भरन—**शुल्मेर, श्वेत प्रदर दोनों को हितकर है। बाजी खियों को विशेष समय पर पानी बहुत आता है, इस के वास्ते विशेष रूप से हितकर है ( जो दो दिन खी को खिलाने, तो अत्यंत योनि के तुल्य करती है। मू० ३) रुपये तोला १ माशा १॥), नमूना ३ माशा १=)

**गर्भ चिन्तामणि रस—**गर्भिणी के सर्व रोग, ज्वर, कास, अजीर्ण, शोथ, जी मलजाना, बमन, अतिघार, उदरशूल, शोबादि को लाभ करती है, गर्भिणी की कोई भी स्त्रियां हो, इस से लाभ होता है, स्मरण रहे कि गर्भ की बमन के वास्ते अमृतधारा भी अति हितकर है। मूल्य ३२ गोली २) रुपय १। नमूना ८ गोली १।)

**मोतीपाक (माजून मरवादीद)—**जिन खियों का गर्भपात हो

जाता है. इन को जब गर्भ का पता चले तो वही समय इस औषधि को आरम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक चन्दया उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है, इस औषधि को खाना चाहिये, अक्सौर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु तालक व प्रसूतः को कई रोग, से सुरक्षित रखती है। मू० १ पाव १०) कपया ४

शोठा फल, या नियामत उज्जमा चन्दकारिक औषधि—यह एक दिविस, संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ होजावे तो दो मास के पश्चात् तीसरे मास जबकि अंग बनते हैं। इस की केवल १ दिन ३ गोली दूध से मिटाई जाती है। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है, कि पुत्र ही उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के भीतर पुत्र हो या पुत्री। जिस के पुत्रियां ही कपल होती हैं उन के बालों विशेष रूप से ईश्वरोपदान है। इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जाएगा यह प्रतिज्ञा इस लिये है कि नई बात होने से कई लोग विश्वास नहीं करती और १०) व्यय करने से भिन्न होते हैं। मू० १०)

इक्त स्वम्भक—जब रक्त मासिक के डलना आती हो तो इस इवार्ड के तीन दिन के सेवन से बंद होग, मात्रा १ दिन की २).

प्रसूत शरी—त्रियी के प्रसूत कोल के सम्यक्त कभी असाह-  
सामी से स्वर का रोग आरम्भ हो जाता है, जिस से बहुत समय तक कष्ट उठाना पड़ता है, यह गोदियां इस रोग को दूर करने के बावले अक्सौर है, मूल्य ३२ गोली २) है, नमूना ४ गोली १) है ॥

हिस्टीरिया ( इखतिनाकुल रहम ) की दवाई—स्त्रियों के इस रोग को बहुत औषधि है, मूल्य ६४ गोली ४) नमूना २६ गोली १)

अठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र रस) — कतिपय स्त्रियों के संतान होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सुखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है, और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य ७०० गोली १०) रुपया ॥

दायालायक — यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक जाता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥), नमूना ॥)

सुखजनई — इस औषधि को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है ॥

नारी रोगारि ऊष्ण — यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है, और उनको दलदायक टानिक है। जो स्त्रियाँ निर्वल हों, दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावे, प्रसूत के कारण कोई क्षराबी हों, निर्वल हों, यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३), नमूना १० गोली ॥), यह कफज वातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है ॥

नारी रोगारि शीत — इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और पित्त प्रकृति स्त्रियों के लिये हैं। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० खुराफ ३) रुपया, नमूना १० खुराफ ॥),

प्राण सुख — स्तनों को ढलकने से बचाता है, और ढलके हुए को प्रकृत अवस्था पर लाता, और कठोर घट्ट करता है, भड़े स्तन स्त्री के लिये दुखदाई हो जाते हैं। मूल्य ४), नमूना १),

गोदधरी—जब कि पुरुष का वीर्य ठोक हो, यह गोलियाँ स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं, और एक दवाई भीतर रखी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य दोनों औषधियों का ४ मास के वास्ते ५/ है ॥

बाल गोग चूर्ण—बालकों के प्रायः रोग या अजीर्ण, अतिसार, ब्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ८)

बालकों के डब्बा रोग की औषधि—बालकों के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये, २ माशा १)

शिशुरक्तक,—( अकसीर बचगान )—यह बालकों के वास्ते दानिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना, ब्वर, वृषा, कृशता, बालक का सूखते जाना, और रुद्धैव रुग्ण रहना, पित्ताधिकता, सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ८)

बालग्रह ( मृगी ) की औषधि—यह रोग प्रायः बालकों को होता जाता है, बड़ा दुष्ट रोग है। ईश्वर इससे रक्षा करे। प्रायः बालक मर जाता है, इस औषधि से प्रायः १४ दिन में अराम आता है। मूल्य १४ गोली २)

फूला फूलो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहाँ से महीन २ कृमि निकलते हैं, वही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, वह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियाँ ही हड्डियाँ

विचार देती थीं, अब प्रकुल्लित होना आरम्भ होता है। मुख्य अत-  
नानों से १००) साधारण से १) निर्धनो से १) कपवा ॥

वाक्विरेचन—बच्चों के प्रायः रोग कोष्ठवद्धता से आरम्भ होते  
हैं, और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से कुल कर  
मुख पूर्णक दस्त हो जाय, तो बड़ी जल्दी आराम पाता है, वह गालि-  
यां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो दस्त बड़ी सुगमता  
हो जाते हैं। मुख्य १४ गोली १), नमूना ८ गोली ८)

काली खांसी हर—बालकों के वास्ते यह गोलियां बहुत गुण  
कारी हैं, थोड़े दिनों में ही काम होता है, मुख्य १६ गोली ॥)

## उपदंश औषधियां ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि केपरवाही  
की जाय, तो पोटियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर तथा  
मादीन के मेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहरे घाव केवल  
लिंग पर होते हैं। मादीन ५.१ बिच रक्त में प्रविष्ट हो जाता है, और  
शरीर फूट पड़ता है। इसका बहला घाव साधारण होता है, इस के  
तीन वर्ग होते हैं, पहले वर्ग में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे  
में शरीर पर काले दान, ताज रंग की फुन्सियां और छोटे २ भाग  
आदि निकलते हैं। तीसरे वर्ग में इसी तक प्रभाव चला जाता है।  
बड़े २ भाग कुण्ठित होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां दियार  
खती हैं। साधारण रूप से यह हैं, अपनी अवस्थानुसार मंगालों, बा  
हम पुचान्त जाने पर स्वयंम निश्चित करके भेज देते हैं:—

उपदंश औषधि नं० २—यह उपदंश के दोनों दजों नर व

महीन के बाले दिवकर । पैदल चरदंग के बाले भी दिवकर है ।  
मूल्य १) बल्गा, २) कोयले २) बल्गा ३

चरदंग औषधि नं० १३—उपद्रव कर दिया महीन को १२  
दिन में आराम करती है । अत्यंत दर्द को अकसर है, दूसरे दर्द में  
भी सुकरोती है । मूल्य २० गोली १) २०, ३० गोली २) दिया ३

चरदंग औषधि नं० १४—इस से २० या अधिक से अधिक  
१० दिन के भीतर आराम आता है, केवल एक बुझी है । दर्द अत्यंत  
में उद्देगीय है । मूल्य २० गोली १) दिया, २० गोली २)

चरदंग औषधि नं० १५, ( वृषभान )—यह दिखता है,  
दिन में तीन बार चिन्तन में एक कर दूना को तरह सोने से उपद्रव  
न, महीन, उपद्रवस्था के बाव, अपने अपने ही गहरे हो, अच्छे हो  
जाते हैं । अत्यंत दर्द को भी दिवकर है । अत्यंत दर्द को भी दिवकर  
आता है, इस के बाद अपने से अच्छा हो जाता है । तीव्र  
अवस्था है, परन्तु अत्यंत औषधि है । अत्यंत उपद्रव दर्द को भेदन  
नहीं करती चाहिए । आराम तीन दिन में हो जाता है । मूल्य १  
दिखता २) दिया ३

चरदंग औषधि नं० १६, ( उपद्रव चिन्तन )—यह दि  
शान्त करती है दूना हो, या ऐसा हुआ है, कि कारण न आता  
ही तो पहिले हुआ है तो अत्यंत होता है । यह औषधि ३ मासों या  
अधिक से अधिक ६ मासों चिन्तन करती है । इस से अत्यंत चिन्तन  
होकर उपद्रव का दिव दिवकर जाता है । जिस को अत्यंत, अत्यंत,  
या वैद अत्यंत में, उपद्रव के दूने का रूप हो, वह अत्यंत के कारण  
में यह चिन्तन होता है । मूल्य ३ मासों १) दिया ३

**नोटः—**भस्में जो उपदंश में वर्ती जाती हैं यह हैंः—संक्रिया भस्म, दारचिकना, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारदभस्म, तुल्यभस्म, इत्यादि ॥

**सारसारिष्ट मिश्रित—**बहुत सी वैद्यक औषधियाँ का संग्रह है, उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुन्सी, दाग चंवल दाद, कृष्णदाग, ताम्र वर्ण धप्पड़, खुजली आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत् करता है। उन सब रोगों में जिन में विलायती सारस्फ-रीला वर्ती जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा। मधुमेह, प्रमेह का हितकर है। प्रमेह के पश्चात् जो कारवालफ भयंकर फोड़े (प्रमेह पिड़िका) निकलते हैं, उनको भी हितकर है। वात रक्त, भगन्दर को गुणकारी है। उत्तेजक और सुखदायक है। मूल्य १ वांतल २), उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये उसको मिश्रित किया जाता है। उपदंश को घिप बैठ जाने से जब कोई न कोई रोग होता रहता है, फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं। तो इस को सेवन करना चाहिए। कण्ठमाला, सन्निव्रात, और उपदंश को भी हितकर है। मूल्य की शीशी ३ औन्स २) कपया, नमूना १२)

## सोज़ाक की औषधियाँ

सोज़ाक में पहिले जलन व पोड़ा होती है, नितान्त कष्ट होता है, दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, कुरह होजाता है, जलन धीरे २ बंद होजाती है, और केवल पीव जाती है, वा तार से निकलते हैं, इस से बढ़ जावे तो तीसरे दर्जे में सूत्रावरोध होजाता है, सूत्र की नाली संकोर्ण होजाती है, कभी २ सूत्र रुक जाता है तीसरे दर्जे में पहुँचा हुआ बड़ी कठिना से दूर हो सकता है, औः

जीण हो जावे तो जाता ही नहीं, सोजाक के वास्ते भी बहुत सी औपधियां तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाता है, साधारणतयः निम्न लिखित हैं—:

सोजाक औपधि नं० १—प्रथम दर्जे में अकसीर छा काम देती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है. फण कम होजाता है. दोढ़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है, यदि पीव भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाइए । मूल्य ४ डराम १) नमूना ८)

सोजाक औपधि नं० २—बड़े ही तजुब्यों के पश्चात् हमारा ल्ययम् निर्माण कृत योग अकसीर सोजाक व कुर्ह है, जो कि सोजाक की प्रत्येक अवस्था में शुणकारी है, दाहभी हो, दोनों मिफे हुए हों, सब की अकसीर अचूक औपधि है, शुक्रमहादि, को हितकर है. मूल्य ६० गोली ४), नमूना १५ गोली (७ दिन के वास्ते) १) रुपया

अकसीर दमा व कुर्ह—यह औपधि केवल कुर्ह अर्थात् पीव जाने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीव बन्द होनी आरम्भ होती है, इस के अतिरिक्त उपदंश को सितकर है, इस वास्ते जब सोजाक व उपदंश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी आदि रोगों की दूर करती है, मूल्य २), नमूना १)

संग तोड़—पथरी, कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है, मूल्य ६ माशा २) शीशी ॥

नोट—भस्मों में से सीप भस्म, संगजराहतभस्म, जहरमोह-रामभस्म, फिटकरोभस्म, मोतोभस्म, और पारदादि हितकर हैं ॥



## बवासीर की औषधियां

पूँ तो बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु बड़े दो हा  
अंद हैं, रक्तार्श वा वातार्श. कभी पेटुक भी होती है, जो कष्टसाध्य  
है, साधारणतः निम्न लिखित औषधियां हैं:—

अशौषधि नं० ३—यह सूती व बाँदी दं ना को हितकर है  
और साधारणतय इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली २)

अशौषधि नं० ५—जब बवासीर के कारण अति कष्ट ही  
हाहादि से रोगी ब्वाकुल ही, यह औषधि शान्ति देती है, जैसे अग्नि  
पर पानी। मूल्य १) नमूना १)

अशौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को लाभ दायक  
है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में पूरा  
आराम होता है। मूल्य ४० गोली २) कपया, नमूना १)

अशौषधि नं० ९, ( अकसीर बवासीर व शीघ्रपतन )—  
यह औषधि बलवर्द्धक, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि को लाभ  
दायक है, विशेषकर रक्तार्श के लिए, मूल्य ३० गोली ५), ६ गोली  
१) कपया ॥

अर्श कुठार रस—जब अर्श के साथ दस्तनी कोष्ठबद्धता हो,  
कि कभी ठीक सतरता ही न हो, तो पहिले एक विरेचन देनी बहुत  
हितकर होती है, यह एक अर्श विरेचन है, खूब इस्त होते हैं, और  
प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य १६  
गोली १) कपया ॥

**जनारदन**—यह रक्तार्श और रक्ततिसार को गुप्तकारी है गोली खाते ही अर्श रोग भाग जाते हैं, अर्श या एक बटी इन्हीं से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है, जनारदाना के पानी से रक्ततिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १। समूचा ४ बटी ॥

**नोट**—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभापटी, अकलीर ६० ३३, कश्मी विलास रसादि धर्पण हो चुके हैं ॥

## प्लीहोदरौषधियां

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है, और मैलेरिया फिरकाळ लब्ध बना रहता है, फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है, कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है, निम्न लिखित औषधियां प्रत्यः देते हैं:—

**प्लीहोदरौषधि नं० २**—यह औषधि उस समय दी जाती है, कि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बढ़ी हो, कुछा कम कगती हो, मात्रा ६ गोली सित्त ( २५० गोली २), समूचा १)

**प्लीहोदरौषधि नं० ३**—पौष्टिक है, चेहरे को शीघ्र लाल करती है, बल को बढ़ाती है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरिया के पुराने कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ बटी, मूल्य ६ माशा ४) कपया, १५ माशा १) कपया ॥

**प्लीहोदरौषधि नं० ५**—जब कि प्लीहा के साथ कोष्ठकता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढ़ी हुई हो, तो यह औषधि सुप्रदायक है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्का जाये, रात्रि को सोते समय एक गोली

जाने से प्रातः खुलकर शौच आपगा, और तिल्ली कम होती होती जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपया, नमूना चार आने ॥

प्लीहोदरीषधि नं० ६—यह प्लीहा की उस दशा में विशेष रूप से हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो, या कभी २ हो जात हो, पाण्डू को दूर करती है, शरीर को बल देती है, मूल्य २), नमूना १)

## उदर रोगों की औषधियां

अकसीर हाजमा—अमोशय सम्बन्धी सर्व रोगों को अचूक औषधि है, आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है, खाया पिया सब पच जाता है, जुधा बढ़ती है, आज कल के दिनों में जब कि पन्द्राशय सम्बन्धी व्याधियां बहुत बढ़ी हुई हैं, लगभग सब अमीर मन्दग्नि ग्रस्त दिखाई देते हैं, यह औषधि प्रसाद प्रमाणित होगी। मूल्य ६० गोली २) रुपया, ३० गोली १, नमूना १)

पाचक चूर्ण—उदर पीड़ा, गुड़ागुड़ाहट, वमन, विषूचिका, अतिसारादि, रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब बढ़ती है, अन्य पाचक चूर्ण इस के सन्मुख तुल्य हैं, मूल्य २), नमूना १)

पाचनवटी—शूल, पेट की पीसी, गुड़ागुड़ाहट को हितकर, जुधावर्द्धक है, कोष्ठवद्धता को दूर करती है प्रत्येक घर में वर्तना चाहिए, मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली २)

प्राणदाता, ( विषूचिका की अकसीर औषधि )—  
अमृतधारा भी विषूचिका के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयंकर रोग के वास्ते किंचित अन्य औषधियां भी हमेशा तैयार रखनी चाहिए, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और ५ घण्टे के भीतर ही

इस से प्रायः आराम आजाता है, वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मुख्य १५ गोली १) कपयां, सदैव पास रखो ॥

रेचक बटी ( गोली जुलाब )—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं। एक दो गोली रात का सोते समय खाने से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक दस्त आता है, कोई कष्ट नहीं होता, शरीर सुखमय हो जाता है। १०-१२ गोलियां खाने से दश जुलाब खुलकर हो जाते हैं, तीनों दोषों के वेग को दूर करती हैं। मुख्य १०० गोली १), नमूना १२ गोली २)

आराम जान—जब सतत कोष्ठवद्धता होती है, तो उस से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होते हैं, यदि विरेचन बटी खावें, तो उस दिन विरेचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्ठवद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है, यह गोलियां बहुत ही सोच विचार के पश्चात् तथ्यार की गई हैं, इन से विरेचन नहीं होता, केवल शौच खुल कर आता है, और प्रति दिन खाने से अन्नियों का बल बढ़कर सतत कोष्ठवद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्ठवद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उत्तमता यह है, कि इस में एक औषधि बलवधक सम्मिलित की गई है, जिस से यह शुक्र रोगियों को जब कि उनको कोष्ठवद्धता भी साथ हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ २ बहुत गुणकारी होती है, मात्रा एक या दो गोली, गर्म पानी या गर्म दूध से, मुख्य ३२ गोली १) कपया, १६ गोली ॥)

गन्धाक्षरसु—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संग्रहणी आदि थोड़े दिनों में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विषुचिका के वमन विरेचन

को आराम होता है, अतिसार व ज्वर के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी । मूल्य १), नमूना ८)

**शूलवटी**—यह गोलीयाँ सब प्रकार की उदरशूल यहाँ तक कि परिणाम शूल को भी हित कर हैं, घरी में प्रायः उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोलीयों का रचना अच्छा है । मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ॥) १५ गोली ॥)

**हवात अफजा**—हृदय की निर्वलता और धड़कन के वास्ते अनुपम औषधि है, २८ दिन में आराम आती है । २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) कसया, नमूना ८)

**नोटः**—चाँदी नस्म, स्त्री यक्ष मन्त्र, भी हृदय के लिए बड़ी हितकर है । भस्मों के वर्णन में देखो ॥

**मरहूर वटिका**—कामला, श्वेतवर्णता, पण्ड रोग, यक्ष की निर्वलता के वास्ते रामबाण है, शूल एक उत्पन्न होकर रोग लाजहीजा है, वैद्यकी प्रसिद्ध औषधि है, मूल्य १६ गोली १) कसया ॥

**रसान्नमरहूर**—उपर्युक्त गुण हैं इसके अतिरिक्त शोथ को हितकर है । मूल्य १ तोला २), ३ मात्रा ॥)

**शोथ नाशक विरेचन**—जब कि शोथ पाँच या षेठादि पर हो, उस समय रसान्नमरहूर या अमृतधारा को औषधि सेना की जाय, उसके साथ यह विरेचन क्षेपन करना चाहिये, रात्रि को १-२ गोलीयाँ खाये से प्रातः सुबकर शोथ होछा है, और शोथ उतरता जाता है । मूल्य १४ गोली १, नमूना ८)

## नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा नं० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, मीन को प्रायः रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल १)

सुरमा नं० २—नेत्र रोग यथा पानी जाना, धुन्ध, नया फोला, जाला, कुकुरे, पड़पड़ भादि को दूर करता है। मूल्य १ ताला ॥), नमूना १)॥

सुरमा नं० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर। धुन्ध, जाला, कुकुरा भादि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४), नमूना १)

सुरमा नं० ४—पड़पड़ों के लिये विशेष रूप से हितकर है। पड़पड़ों को उखाड़ २ कर उगारता जाता है, तो फिर वहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला, ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा नं० ५ मोलियाविन्द—इस से मोलियाविन्द, बानी उतरनी, बन्द होती है। प्रायः २ घास में पूर्ण लाभ होता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥६)

भोमसेनी कर्पूर—बैरुका का अतिशय योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। लज्जा, नीत्र, पीड़ा, परमी, दाह खुजली, धुन्ध, जाला, बानी बहता, जलाह बल दूर होती है। अत्यन्त दर्द का दृष्टि शक्ति बर्धक है। इसके अतिशय और बहुत से काम आता है। उत्तेजक और बल बर्धक दि औषधियों में पड़ता है। उचित तो यह है, कि जहां किसी योग में कर्पूर लिका हो, वहां इसको डालें, वही वह योग बुरा लगने देगा। मूल्य १.५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥), १ माशा १॥)

**नृराज्जन**—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्धक है। विद्यार्थी, क्लर्कदि यदि इसका सेवन रखें, तो कभी नेत्र निर्बल न होगा, और न कभी ऐनक की आवश्यक होगी, दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पदचात ही ऐसा लाभ होता है, कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना ६ रत्ती १।) रुपया ॥

**कर्ण तैल**—कर्ण रोग यथा दर्द, पीव. घाय, फानों में सापें २ आदि शब्द आना, श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ डराम १ रुपया, नमूना १)

**कर्ण पीड़ा नाशक**—कर्ण पीड़ा के वास्ते यह कर्ण रोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर जाते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया, नमूना १ डराम

**बधिर नाशक**—इसको फानों २ जालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पोवादि भी जाती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उस को दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ॥)

## नासा रोग सन्वन्धी पट्ट औषधियां ॥

**अलुपम नस्य**—यह निसोवर अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस नित्यार के देते ही शिरवेदना, आंधा शीशी, दाढ़ दर्द, कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्रयादि दूर होते हैं, सृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला नमूना १), इस से छींक कभी आती है, कभी नहीं आती ॥

**नस्य छींक**—इसके लेने से छींक खूब आती है। नजला,

लुक, को दूर करती हैं, शिर बेदन जो प्रतिश्याव बाकी शीप से ही बन्द होती है । मूल्य १ शीशी १, नमूना ८)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस निसवार के लेने से कृमि थोड़े दिनों में गिर जाते हैं । मूल्य ॥) की शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाती हो, इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है । मूल्य ॥)

कफके गु रस—इस के खाने से नजला, जुकाम, कफज खांसी को तत्काल बराम आता है, जब नजला के जुकाम का वेग हो १-२ गोलीयां बर्क गाबजुवान से खालें, और कफज रोगों में लाभदायक है ॥ मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली १)

### दन्त रोग सम्बन्धी पेट्रन्ट औषधियां

मञ्जन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना, दन्त पीड़ा, मुख दुर्गन्ध, को हितकर है, दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य १) नमूना -)

मञ्जन नं० २—विशेषकर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इस के मलते रहने से दांत मंतिशों के समान चमकने लगते हैं, जिन के टास्टर मल जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा, मूल्य १) नमूना -)

मञ्जन नं० ३ कश्कालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकार का है, रंग गुलाबी, कारबालिक दूध पीडर है दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है, जो बिलायती मञ्जन को पसन्द करते हैं, वह इस को सेवन करें, मूल्य १), नमूना -)

लाने का पतः—अमृतधाम लाहौर



प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य अति हितकर व

आवश्यक वैद्यक पुस्तकें ।

कविचिनोद वैद्यभूषण पं० बाकुरदत्त शर्मा वैद्य आविष्कार

‘अमृतधारा’ लाहौर चित्र ।

प्लेग प्रतिबन्धक—ताऊन के दिग्घ में बैयों, हफ्तीमों व डाफ्टरों ने आज तक कितना अनुसंधान किया है, सब इसमें अभिलिखित है, स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तर वर्णन है, इस को पढ़ कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती, मूल्य ॥२॥, उर्दू ॥३॥

ऋतुचर्या—हमारे देश में ६ ऋतु होती हैं, वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त और शिशिर ऋतु; इनका सविस्तर वर्णन इन ऋतुओं का मनुष्य पर प्रभाव, इनके अनुसार रहन सहन, खाने, पीने, पहिनने, और गृहस्थ के नियम ऐसी उत्तमता से वर्णन किए हैं, कि प्रत्येक मनुष्य भली भाँति लाभ उठा सकता है, प्रत्येक ऋतु में होने वाले रोगों का वर्णन, व इलाज भी साथ में दिया है, इसके अतिरिक्त प्रत्येक ऋतु में होने वाले, फल भाजियों के गुण वर्णन किए हैं, मूल्य १)

अन्य पुस्तकों का नाम तथा मूल्य

शिशु पालन मूल्य प्रति जिल्द १), उर्दू ॥२॥ कोष्ठपद्धति मूल्य साठे वारह आना, उर्दू ॥२॥ शीघ्रपतन मूल्य १-॥, उर्दू १-॥ सोजाय का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥॥, दोषज्ञान मूल्य प्रति जिल्द ॥॥, उर्दू ॥॥ शीतला का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द १) उर्दू ॥॥ मलेरिया खर का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥२॥, उर्दू १/॥ वीर्य का वर्णन मूल्य प्रति जिल्द ॥२॥, उर्दू १-॥ क्या हम लड़का लड़की स्वेच्छानुसार उत्पन्न कर सकते हैं, मूल्य १/॥ हिस्टोरिया का वर्णन मूल्य ॥) शुद्ध ज्वर व इनफ्लूएन्जा मूल्य केवल ॥) ग्रहणी मूल्य १/ प्रसूत काल मूल्य १/॥

मिलने का पता—अमृतधारा लाहौर

